TÜRKİYE
Women's Health

21 GÜNDE DAHA SIKI & DAHA FİT

✔SEVDİĞİN EGZERSİZİ BUL
✔MOTİVASYON KAYNAĞINI KEŞFET
✔BESLENME PLANINI GÜNCELLE
(Başlangıç Noktan: s.102)

8 ADIMDA HEDEFİNE ULAŞ!

KARARLARINI HAYATA GEÇİRMENİN BASİT YOLLARI

Glütensiz Diyet Sana Uygun Mu?

s.76

Ekmek Üstü Lezzetler

TÜKENMİŞLİK SENDROMUNDAN KURTUL

ÇIKIŞ YOLLARINI ANLATIYORUZ

BESİN TAKVİYELERİ

Hakkında Bilmen Gereken Her Şey

YAZ BOYU FORMDA!

+ HER BEDENE YAKIŞAN BİKİNİ & MAYOLAR

HAZİRAN 2018 WOMEN'S HEALTH TÜRKİYE 12,5 TL
SAYI: 2018 / 06
ISSN 1308-53520-1
GROUPMEDYA

PANTENE

PANTENE'İN
SON YILLARDAKİ
EN BÜYÜK ŞAMPUAN İNOVASYONU!
PANTENE

yeni

GÜÇLÜ BAŞLA!

Şampuan, saç kremi ve bakım kürü etkisi, şimdi tek üründe! **Yeni Pantene 3'ü 1 Arada**, Pro-V besin takviyesi ile ilk yıkamadan itibaren %100 daha güçlü saçlara* kavuşmanı sağlar.

PANTENE PRO-V
3 ü 1
ARADA ŞAMPUAN + SAÇ KREMİ + BAKIM KÜRÜ
ONARICI
3 ü 1 ARADA

P&G

* Kremsiz şampuana göre.

GÜÇLÜ OLMAK GÜZELDİR

2018 içeriği

KAPAKTA...

102
80
76
64
96
48
118

102
21 GÜNDE DEĞİŞİM YARATACAK ÖNERİLER VE EGZERSİZ PLANI

FOTOĞRAF: SERKAN ELDELEKLİOĞLU

HAZİRAN 2018

24
MAKYAJ TRENDLERİNDEN SAÇ PEELİNGİNE KADAR, GÜZELLİK DÜNYASINDAKİ SON GELİŞMELER

GÜZELLİK

26 Cildini Besle
Sağlıklı bir cilt için süper gıdaların gücünden faydalan.

34 Güneşi Yansıt
Tırnaklarına bir doz adrenalin almış gibi hissettiren sarı ojeler, tüm görüntüne enerji katacak.

STİL

36 Tak Takıştır
Bu sezon abartılı küpeler ile 90'lara dönüyoruz.

37 Yoga Kitin Hazır
Sen kendini sadece yoga akışına bırak. Çünkü biz yanına alman gereken her şeyi düşündük.

FITNESS

38 15 Dakika Yeter
Günde sadece 15 dakikanı ayırarak vücudunun farklı bölgelerini çalıştırabilir; daha fit ve sıkı olabilirsin.

SAĞLIK

48 A'dan Z'ye Takviye Rehberi
Besin takviyeleri konusunda merak ettiğin her şeyi bulabileceğin bir sözlük hazırladık.

54 Hıçkırıktan Nasıl Kurtulursun?
Uzmanların önerileriyle seni bu sinir bozucu durumdan kurtarıyoruz.

64
KOLAYCA HAZIRLAYABİLECEĞİN EKMEK ÜSTÜ LEZZETLER

16
EN GÜNCEL FITNESS HABERLERİ

56 Çocukluk Hastalıkları Geri mi Dönüyor?
Bazı bulaşıcı hastalıklar yeniden diriliyor ve çocukluğunda aşı yaptırmış olsan bile etkilenme ihtimalin var. *WH* konuyu araştırdı.

60 "Uykumu Alamıyorum!"
Her sabah uykusuz ve yorgun mu kalkıyorsun? Baş şüpheli uyku apnesi olabilir.

BESLENME

68 "Nerede, Ne Yiyeceğim?"
Sosyal hayattan kopmadan da sağlıklı beslenmen mümkün. Dyt. M. Pırıl Şenol Duru, yaşayacağın senaryolara uygun çözüm önerileri sunuyor.

72 Çevresel Toksinlerden Korun
Dyt. BerrinYiğit, dirençli kiloların nedeni olabilen toksinlere karşı nasıl beslenmen gerektiğini anlatıyor.

74 "Vejetaryenim Ama Kilo Alıyorum!"
Yaptığın yanlışlar ve düzeltmenin yolları bu sayfada seni bekliyor...

76 Glütensiz Diyet Meselesi
Trend olan glütensiz diyet herkese uygun mu? Miray Karayılan bu soruyu masaya yatırıyor ve duruma farklı yönlerden bakıyor.

YAŞAM

80 Kaldığın Yerden Devam Et
Yeni yıl kararlarından eser kalmadı mı? Birkaç basit adımla motivasyonunu geri kazan ve 2018'e bomba gibi devam et.

83 Akışı Yakala, Başarıya Ulaş
Hem mutlu hem de başarılı olan insanların sırlarını keşfederek kendi yolunu çizebilirsin.

84 Hayata Karşı Dik Dur!
Dik durmak vücuduna, zihnine ve ruh hâline nasıl etkilerde bulunuyor, öğrenmek ister misin?

96
TÜKENMİŞLİK SENDROMUNDAN ÇIKIŞ YOLLARI

10 *WOMEN'S HEALTH*'E SOR
Spinning dersinden meme dokundaki değişikliğe kadar merak ettiğin her şey... Bize sor, biz cevapları buluruz!

14 DAHA FAZLA *WH*
Her gün güncellenen içeriğiyle *WomensHealth.com.tr*'yi keşfet.

16 PANO
Güzellik, beslenme, psikoloji, fitness ve sağlık konularında en son araştırmalar, en güncel haberler...

130 İLHAM VERENLER
Bu sayıyı hazırlarken bizi kimler ve neler motive etti?

MODA
SENİN
SEÇİMİN
Kadın
hareketi
seçer
FEMALE POWER
WE CAN CREATE
A BETTER WORLD
LC WAIKIKI

Editörün Mektubu

YEPYENİ BİR MEVSİM DAHA, zamanın ne kadar hızlı geçtiğine dair kurulan milyonlarca cümle eşliğinde kapımızı çaldı. Yaz mevsimi sana ne ifade ediyor bilmiyorum ama benim için sadece "deniz, kum, güneş"le tanımlanan bir tatil özleminden ibaret değil. Ben yaz aylarında biraz ruhumu havalandırmayı, biraz uzaklaşmayı, sakinleşmeyi, sadeleşmeyi seviyorum. Mümkün olduğunca daha çok okumak, daha çok yürümek, daha uzaklara gitmek istiyorum. Kendi içimden gelen seslere kulak verdiğim bu dönemi, genellikle de yaşamıma dair yeni kararlar alarak sonlandırıyorum. Belki de bu yüzden sonbahar bana hep güzel bir enerjiyle geliyor.

Peki, sen bu yaz neler yapacaksın? Tatil planların hazır mı? İster çok uzaklara git, ister yakın bir yerlere kaç, ister şehirde kal, fark etmez. Hayatın temposunun biraz daha hafiflediği bu dönemde sen de biraz içinden gelen seslere kulak vermeyi deneyebilirsin. Belki bütün kış çeşitli bahanelerle o kadar çok oturdun ki, bedenin sana *"nolur biraz hareket et!"* diye yalvarıyor. Belki her şeye yetişeceğim diye o kadar çok koşturdun ki, eklemlerin *"lütfen biraz dinlen artık!"* diyor sana. Ya da başkalarının isteklerini yerine getirmek, onları mutlu etmek için o kadar çok çabaladın ki, *"beni unuttun, beni de düşün!"* diyen bir ses geliyor içinden. Duy bu sesi.

Biz de bu ay sana hem fiziksel hem de zihinsel olarak iyi gelecek bir sayı hazırlamaya çalıştık bu yüzden. Çantana atıp hafta sonu kaçışlarında ya da uzun / kısa tatillerinde yanında götürebileceğin bir dergi olsun istedik. Öncelikle, uzun yıllar *WH* ekibinin bir parçası olduktan sonra pilates eğitmeni olarak kendi yolunu çizmiş sevgili Irmak Yaşar'ın bizim için özel hazırladığı, sürdürülebilir egzersizle ilgili dosyayı okumanı tavsiye ediyorum (s. 102). Özellikle motivasyona ve nereden başlayıp nasıl ilerleyeceğini bilmeye ihtiyacın varsa çok işine yarayacağına eminim.

New Balance Bozcaada koşusu bu yıl bizim için ilkleri getirdi. Görsel yönetmenimiz sevgili Emine bu yıl ilk 10K koşusunu Bozcaada'nın zorlayıcı parkurunda tamamladı. Kendisi için kocaman bir alkış istiyorum! Benim içinse ikinci yarı maratonum anlamına geliyordu. "Zor" kelimesinin hakkını veren ama belki de en muhteşem manzaralı parkurlardan biri olan Bozcaada'da 21K'yı tamamlamayı başardım. Ne kadar yorulmuş olduğumuz yüzlerimizden belli, ancak mutluluğumuzun tarifi yok.

Yılı yarılamışken, 2018'e girmeden önce büyük bir coşkuyla aldığın yılbaşı kararlarını da masaya yatırdık. (Bunu yapacağımızı beklemiyordun, değil mi?) Çünkü sürdürülebilirlik meselesi burada da devreye giriyor. Hedeflerine ulaşabilmen için aldığın kararların arkasında durabilmen, eğer duramıyorsan da bunun nedenlerini belki biraz sorgulayabilmen gerek. Hedeflerin fazla mı büyüktü? Gerçekten istiyor muydun? Çevresel faktörler, hayat şartları, beklenmedik gelişmeler mi engel oldu? Yoksa tek sebep, konforlu alanında kalmayı tercih etmiş olman mıydı? Seni daha iyi bir sen yapacak olan, çok istediğin ama bir şekilde harekete geçemediğin her konuda adım atabilmek için önerilerimize kulak ver (s. 80). Hiçbir şey için geç kalmadın!

Birçok kadın, yoğun ve tüketici yaşam temposunda depresyon, anksiyete, panik atak gibi sorunlarla boğuşuyor. Çoğu zaman da bu sorunlar tükenmişlik sendromu ile birlikte giriyor hayatımıza. Eğer kişisel yaşamında sürekli bir karmaşa varsa, iyi hissetmiyorsan, mutsuzsan ve *"çok yorgunum"* cümlesi dilinden düşmüyorsa bil ki yalnız değilsin. Ve kimse senin için bir şey yapmasa bile senin kendin için yapabileceklerin var. Sayfa 96'daki dosyamızı okumak, benzer şeyler yaşamış olan kadınların hikâyelerini ve nasıl çıkış yolu bulduklarını öğrenmek sana iyi gelecek.

Ama bir şeylerin sana iyi gelmesi için önce kalbini aç. Bunu sana tüm kalbimle söylüyorum. Çıkman gereken yolculuğa çık. Atman gereken ilk adımı at. Belki yolda karşılaşırız, kimbilir?

İyi tatiller, mutlu bayramlar, içten gülüşler senin olsun. Bu yaz hepimize iyi gelsin.

Sevgimle...

Sibel Yeşilçay

Genel Yayın Yönetmeni

@sibelyesilcay

Daylong

KANITLANMIŞ KORUMA

GÜNEŞİN MUTLU YÜZÜ

Yaşlanma belirtilerine ve hücre hasarlarına karşı **cildinizi zararlı UV ve IR ışınlarından koruyun! ***

swiss made

* Çalışmalar ***in vitro*** ortamda yapılmıştır.

ECZACIBAŞI
İLAÇ PAZARLAMA

WomensHealth.com.tr'de neler oluyor?

En İyi Fitness ve Beslenme Tüyoları

Egzersiz programının yeterince etkili olmadığını düşünüyor ve kendini daha çok geliştirmek istiyorsan, adresin WomensHealth.com.tr olmalı!

Etkili Egzersiz Programları
Neleri yanlış yaptığını öğren!

Lezzetli ve Sağlıklı Tarifler
İyi beslenmenin ne kadar kolay olduğunu keşfet!

Hayat Kurtaran İpuçları
Verdiğimiz faydalı tüyolarla hayatını kolaylaştır!

YAYIN

YAYINCI
Bige Daruga Çalışkan
GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Sibel Yeşilçay (Sorumlu)
sibely@groupmedya.com

KREATİF DİREKTÖR
Halil Özbayrak halilo@groupmedya.com

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Pınar Şen pinars@groupmedya.com

GÖRSEL YÖNETMEN
Emine Konuk Önbaş eminek@groupmedya.com

GÜZELLİK VE SAĞLIK EDİTÖRÜ
Gamze Kantarcıoğlu gamzek@groupmedya.com

KONULAR EDİTÖRÜ
Ceylan Özçapkın ceylano@groupmedya.com

STİL EDİTÖRÜ
İrem Arkan irema@groupmedya.com

YAZARLAR
Dyt. Dilara Koçak, Dyt. Elvan Odabaşı, Dyt. & Psk. M. Pırıl Şenol Duru, Dyt. Berrin Yiğit, Yaşam Koçu & Sanat Terapisti Talyaa Vardar, Yoga Eğitmeni İpek Darga, Genetik Bilimi Uzmanı & Moleküler Biyolog Miray Karayılan

FOTOĞRAF
Kerem Çobanlı, Hakan Aydoğan, Erhan Tarlığ, Serkan Eldeleklioğlu

KATKIDA BULUNANLAR
Egzersiz Danışmanı Çağdaş Cemre Kılıç, Pilates Eğitmeni Irmak Yaşar, Uzm. Dyt. Şeyma Öztürk, Yoga Eğitmeni Orkun Kargöz

ONLINE
DİJİTAL DİREKTÖR
Seda Özcan sedao@groupmedya.com

ONLINE EDİTÖR
Buğra Levent bugral@groupmedya.com

DİJİTAL PROJE YÖNETİCİSİ
Özge Özcan Kurt ozgek@groupmedya.com

DİJİTAL REKLAM DİREKTÖRÜ
Mine Balkan mineb@groupmedya.com

DİJİTAL REKLAM REZERVASYON
Selim Altınkaynak selima@groupmedya.com

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL
ASYA PASİFİK BÖLGESİ VE RUSYA KIDEMLİ BAŞKAN YARDIMCISI/ YÖNETİM MÜDÜRÜ **Simon Horne**
ULUSLARARASI LİSANS VE İŞ GELİŞTİRME DİREKTÖRÜ **Richard Bean**
KIDEMLİ BAŞKAN YARDIMCISI/İÇERİK VE MARKA DİREKTÖRÜ **Kim St. Clair Bodden**
MARKA DİREKTÖRÜ YARDIMCISI **Simon Horne**
YÖNETİCİ DİREKTÖR, İÇERİK HİZMETLERİ **Shelley Meeks**

ULUSLARARASI EDİSYONLAR
Genel Yayın Yönetmenleri
ABD **Liz Plosser**
AVUSTRALYA **Jacqueline Mooney**
ALMANYA **Angela Meier-Jakobsen**
BREZİLYA **Camila Borowsky**
BİRLEŞİK KRALLIK **Claire Sanderson**
ÇİN **Vivi Hu**
GANA **Godfred Akoto Boafo**
GÜNEY AFRİKA **Danielle Weakley**
HOLLANDA **Milou Turpijn**
İSPANYA **Cristina Mitre Aranda**
İSVEÇ **Erika Kits Gölevik**
LATİN AMERİKA **Cesar Perez** (KOLOMBİYA, KOSTA RİKA, DOMİNİK CUMHURİYETİ, EL SALVADOR, GUATEMALA, HONDURAS, MEKSİKA, NİKARAGUA, PANAMA, PERU, PORTO RİKO, ŞİLİ, VENEZUELA)
JAPONYA **Kiriko Kageyama**
MALEZYA **Sueann Chong**
NİJERYA **Osagie Alonge**
ORTA DOĞU **Yi-Hwa Hanna**
POLONYA **Aneta Martynów**
RUSYA **Maria Troitskaya**
YUNANİSTAN **Angeliki Gourni**

KAPAKTA

Kapak Yıldızı Isabel Blancart / Uno Models, İspanya
Fotoğraf Edu Garcia
Styling Gerard Solé ve Anna Otero
Saç ve Makyaj Sarai Pujol

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA

GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
REKLAM GRUP BAŞKANI
Gürhan Gezer
gurhang@groupmedya.com

REKLAM GRUP BAŞKAN YARDIMCISI
Işıl Baysal Turan
isilb@groupmedya.com

REKLAM DİREKTÖRLERİ
Nurol Ceylan
nurolc@groupmedya.com
Deniz Toz
denizt@groupmedya.com

REKLAM KOORDİNATÖRLERİ
Nilüfer Araç
nilufera@groupmedya.com
Funda Gökgündüz
fundag@groupmedya.com

REKLAM MÜDÜRÜ
Ödül Soydan
oduls@groupmedya.com
Özhan Başaran
ozhanb@groupmedya.com

EVENT VE ÖZEL PROJELER DİREKTÖRÜ
Ebru Döner
ebrud@groupmedya.com

REZERVASYON MÜDÜRÜ
Ender Parlar
enderp@groupmedya.com

REZERVASYON VE AR-GE MÜDÜRÜ
Seyhan Erat
seyhane@groupmedya.com

REKLAM TEKNİK MÜDÜRÜ
Mesut Öztürk
mesuto@groupmedya.com

ABONE VE ESKİ SAYILAR
Betül Gökçe betulg@groupmedya.com

BASKI
Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Tel: 0216 585 90 00
www.turkuvazmatbaacilik.com

DAĞITIM
TURKUVAZ DAĞITIM PAZARLAMA A.Ş.
BASKI YERİ VE TARİHİ:
İSTANBUL, MAYIS 2018

DERGİDE YER ALAN YAZI VE FOTOĞRAFLARIN TÜM HAKLARI **WOMEN'S HEALTH TÜRKİYE DERGİSİNE**, YAYIMLANAN İLANLARIN SORUMLULUĞU İLAN SAHİPLERİNE AİTTİR. **WOMEN'S HEALTH TÜRKİYE**'DEN İZİN ALINMAKSIZIN TÜMÜYLE YA DA KISMEN KULLANILAMAZ.
WOMEN'S HEALTH TÜRKİYE, BASIN VE YAYIN İLKELERİNE UYMAYI TAAHHÜT EDER.

WOMEN'S HEALTH TÜRKİYE / YEREL SÜRELİ YAYIN
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
GÜLBAHAR MAH. CEMAL SAHİR SK. PROFİLO AVM NO:33/328
ŞİŞLİ / İSTANBUL
TEL: 0212 224 93 30 (PBX) **FAKS:** 0212 224 86 46
E-POSTA: INFO@WOMENSHEALTH.COM.TR
İMTİYAZ SAHİBİ: GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş. ADINA NEVZAT ÇALIŞKAN

DERGİ ABONELİĞİ HESABI
HESAP ADI: GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş
TEB KAĞITHANE ŞB. TR96 0003 2000 0000 0023 5443 61
KURUMSAL ABONELİK FİYATI: ₺14

Uludağ
PREMIUM
ADI DA
TADI DA
ULUDAĞ
Uludağ
PREMIUM
Doğal Kaynak Suyu
2,0 yumuşaklık derecesiyle
Türkiye'nin en yumuşak sularından
Uludağ Premium Doğal Kaynak Suyu...
Eşsiz lezzet şimdi açarken de içerken de
üstünüze dökülmeyen tok pet şişesinde.
Adı da tadı da Uludağ!
YENİ
PET ŞİŞESİNDE

WOMEN'S HEALTH'E SOR

"HAFTA İÇİ ÜÇ GÜN PİLATES VE İKİ GÜN YOGA YAPIYORUM. EVE VARDIĞIMDA SAAT 21.30'U GEÇMİŞ OLUYOR. BİRKAÇ SAAT SONRA UYUYACAĞIM İÇİN YEMEK YİYEMİYORUM. NASIL BİR BESLENME ŞEKLİ UYGULAMALIYIM?"

● Hazal, Instagram'dan

Egzersiz performansını arttırmak ve sonrasında iştah kontrolünü sağlamak için, egzersizden en az 1,5 saat önce bir şeyler yemelisin. Eğer çalışıyorsan, egzersiz öncesinde yiyeceklerini saklama koşullarını göz önünde bulundurarak seç. Örneğin yulaf, yoğurt, meyve ve 10 fındıkla yapacağın karışım sağlıklı bir seçim olabilir. Veya bir küçük kutu süt, iki adet kıtır ekmek ya da peksimet, bir dilim peynir, bir porsiyon meyve gibi seçimler yapabilirsin. İmkânlar doğrultusunda beyaz peynirli bir sandviç de tercih edebilirsin. Egzersiz sonrası eve gittiğinde önceden hazırladığın proteinli bir salata (tavuklu, balıklı veya peynirli), beraberinde ev yapımı yoğurt veya ayran da senin için sağlıklı bir menü olur. Ayrıca egzersiz yaptığın günlerde güne kahvaltıyla başlamayı, ana ve ara öğünlerini atlamadan yemeyi ihmal etme.

BESLENME
Diyetisyen Emine Yüzbaşıoğlu, Memorial Ankara Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölümü

"Geçtiğimiz Ekim ayında hamile kaldım, ancak üç ay sonra hamileliğim belirlenemeyen bir nedenle sonlandı. O üç aylık dönemde yanaklarım sivilcelerle doldu. Hormonal olduğunu düşündüm, dermatoloğa gidip ilaç tedavisi de denedim. Ancak yüzüm hamileliğimden önceki dönemine bir türlü dönmedi. Ne yapabilirim?"

● Betül, Instagram'dan

Hamilelik döneminde, bazen daha önce sivilce problemi yaşamayan kişilerde sivilce çıkması ya da olan sivilcelerde artış görülebiliyor. Tam nedeni bilinmemekle birlikte, özellikle hormonal değişikliklerin buna neden olduğu düşünülüyor. Uygun tedavilerle azaltılması ve önüne geçilmesi mümkün. Genellikle hamilelikten sonra oluşan sivilceler geçiyor. Ancak sivilce tedavisi bazen uzun süreli olabiliyor.

Yaşadığın stres, hormonal dengesizlikler, beslenme düzensizlikleri veya kullandığın kozmetik ürünler sivilceleri arttırabilir. Tedavide sabretmek, verilen ilaçları düzenli kullanıp mutlaka kontrollere gitmek, yüze uygun temizleme jeli ve güneş kremi gibi ürünler kullanmak, stresten uzak durmak ve beslenme değişiklikleri yapmak önemli. Bu nedenle tedaviye devam etmeni ve biraz daha sabırlı olmanı öneririm.

CİLT
Dr. Canan Öztürk, Medical Park Fatih Hastanesi Dermatoloji Uzmanı

ISTOCK

“NEZLEM BİR TÜRLÜ GEÇMİYOR. TEST YAPTIRDIM VE ALERJİK OLMADIĞINI ÖĞRENDİM. NEDENİ NE OLABİLİR?”

● Begüm, Samsun

Karşı karşıya kaldığın durum “dar burun sendromu” olabilir. Bu yapısal bozukluk nefes almayı zorlaştıran, burunda akıntı, tıkanıklık gibi sorunlara neden olan, hayat kalitesini düşüren ve psikolojiyi olumsuz yönde etkileyen bir durum. Genetik nedenlerden de kaynaklanabilen burun darlığı; burnun üst, orta ve uç kısmında görülüyor. Özellikle orta ve alt kısımlardaki darlıklar, ciddi tıkanıklıklara neden oluyor. Burun içindeki hava kanalı en küçük tıkanmalarla bile çok hassas hâle geliyor.

Normal insanların basitçe geçirdiği nezle ve grip gibi hastalıklar, bu kişiler için kâbusa dönüşebilir. Hatta hayat boyu sanki nezleymiş gibi burnu tıkalı şekilde yaşayabilirler. Bu durum bademcik enfeksiyonları, farenjit ve sinüzit gibi birçok sağlık sorununa da yol açabilir.

Böyle bir durumdan şüphelenildiğinde, burun içi endoskopik muayene yapılması, gereken durumlarda tomografi çekilmesi, bir burun cerrahı tarafından tedavinin planlaması ve takip edilmesi çok önemli. O nedenle uzman bir doktora görünerek gerekli kontrolleri yaptırmalısın.

SAĞLIK
Doç. Dr. Gürkan Kaybaşoğlu, KBB, Baş, Boyun ve Yüz Cerrahisi Uzmanı

WOMEN'S HEALTH'E SOR

"Doktorum meme dokumun yoğun olduğunu söyledi. Bu tam olarak ne anlama geliyor? Endişelenmeli miyim?"

● Aslı, İzmir

Hemen endişelenmeni gerektirecek bir durum yok ama yine de açıklayalım: Çok fazla bez ve bağ dokusu olup az yağ dokusu olan meme "yoğun" (dens meme) olarak sayılıyor. Memenin yoğun olup olmadığını ancak mamografi çektirerek öğrenebilirsin. Şekline, boyutuna, sıkılığına ya da kilo ve vücut kitle indeksi gibi diğer faktörlere bakarak, ne senin ne de doktorunun bunu söylemesi mümkün değil. Genç kadınlarda meme yoğundur; yaşlandıkça daha az yoğun ve daha yağlı olur. Sebebi ise doğal yaşlanma süreciyle -özellikle de menopozla- ortaya çıkan östrojen seviyesindeki düşüş. Yine de yetişkin kadınlar arasında yoğun meme dokusu çok yaygın; neredeyse kadınların yarısında görülüyor. Bazı insanların ise bu duruma genetik yatkınlığı var; yani eğer annen yoğun meme dokusuna sahip ise seninkilerin de aynı olma ihtimali yüksek.

Çok yoğun meme dokusuna sahip olmak iki endişeyi akla getiriyor. Birincisi, bu durumun meme kanseriyle daha çok ilişkilendirilmesi. İkincisiyse, aynı nedenle meme kanseri teşhisi konmasının daha zor olması. Aile geçmişinde meme kanseri hikâyesi varsa bunu doktoruna mutlaka söyle; doktorun senden MR ya da ultrason gibi alternatif ya da ilave testler isteyebilir. Ancak genel olarak meme dokunun yoğunluğu ne olursa olsun, kanser riskini düzenli egzersiz yaparak, alkol tüketimini sınırlayarak ve sağlıklı bir kiloda kalarak azaltabilirsin.

SAĞLIK
Keri Peterson, New York'taki Lenox Hill Hastanesi'nde İç Hastalıkları Uzmanı

"Boyum erkek arkadaşımdan daha uzun ve o bunu sorun ediyor. Bununla başa çıkması için ona nasıl yardımcı olabilirim?"

● Ayşegül, Facebook'tan

Erkek egemenliğinin hâkim olduğu bir kültürde, bazı erkeklere göre uzun boy egemenliği ve gücü simgeliyor. Boyu kısa olan bir erkek bu durumla barışık olmadığında, kendisinden uzun bir kadının yanında bunu sorun edebilir. Çünkü ona göre "kadın, erkeğinin omzuna başını koymak ve güvende olduğunu hissetmek ister." Bu da erkeğin güçlü ve ilişkiye hâkim olmasını, yani kadından uzun boylu olmasını gerektirir.

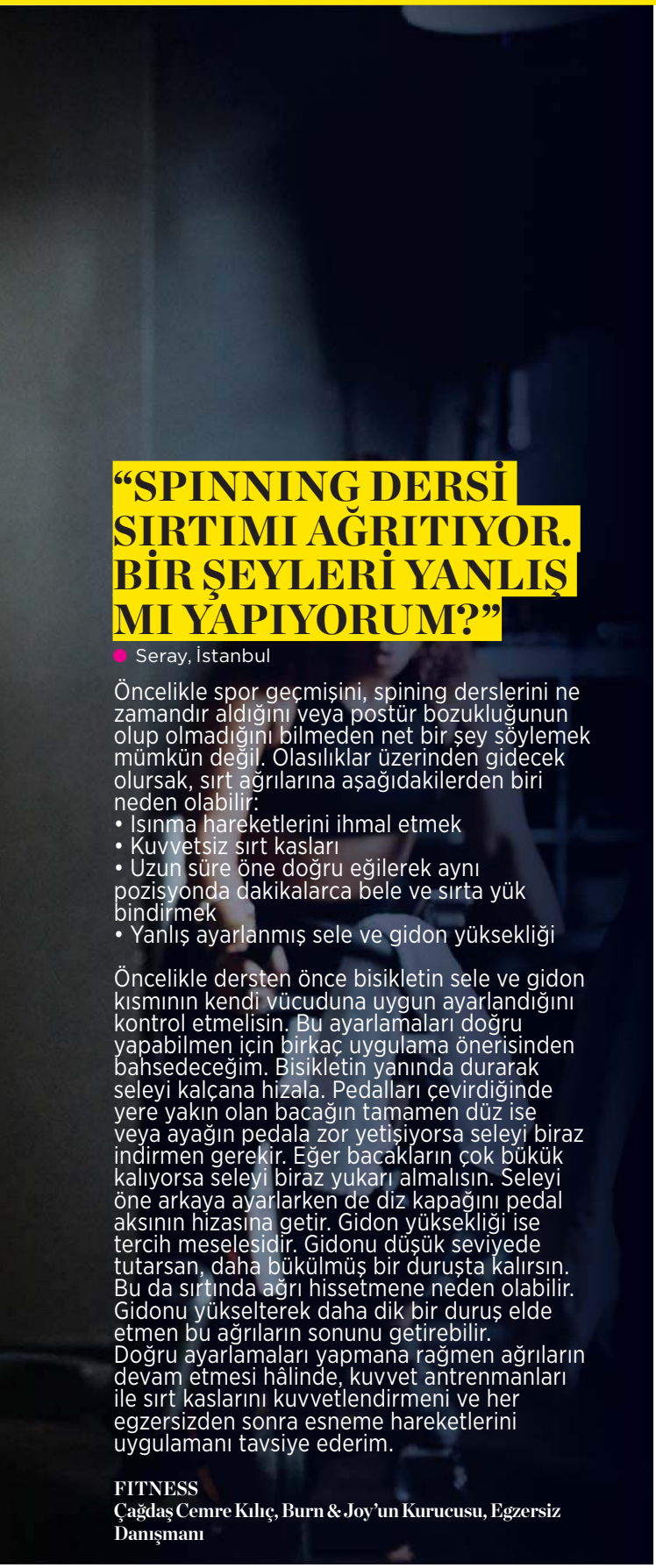
Ona bu durumu neden sorun ettiğini sor ve anlatarak rahatlamasını sağla. Çok yüksek ihtimalle burada belirttiğim toplumsal mitlerden bahsedecektir. Ardından ilişkinizi güçlü kılan noktaları onunla paylaş ve onun hangi yönlerinden etkilendiğinden bahset. Onu bu yönleri için takdir et ve onu olduğu hâliyle sevdiğini ona hatırlat. Bu, onu biraz olsun rahatlatacaktır.

Ayrıca ne yaparsan bu durumu aşmasında ona yardımcı olabileceğini sor. Onun da önerilerini dinle ve gerçekleştirebileceklerini hayata geçir. Örneğin toplum içinde onun yanındayken topuklu ayakkabı ya da bacaklarını uzun gösteren kıyafetler giymeni istemeyebilir. Buna saygı göster.

Ancak bu kısıtlamalar senin yaşam kaliteni bozacak duruma gelirse, onun birkaç seans psikoterapi almasını öneririm. Özellikle EMDR terapisi işe yarayacaktır.

PSİKOLOJİ
Çisem İlhan, Uzman Klinik Psikolog

GETTY IMAGE TÜRKİYE/BENJAMIN TORODE



"SPINNING DERSİ SIRTIMI AĞRITIYOR. BİR ŞEYLERİ YANLIŞ MI YAPIYORUM?"

Seray, İstanbul

Öncelikle spor geçmişini, spining derslerini ne zamandır aldığını veya postür bozukluğunun olup olmadığını bilmeden net bir şey söylemek mümkün değil. Olasılıklar üzerinden gidecek olursak, sırt ağrılarına aşağıdakilerden biri neden olabilir:

- Isınma hareketlerini ihmal etmek
- Kuvvetsiz sırt kasları
- Uzun süre öne doğru eğilerek aynı pozisyonda dakikalarca bele ve sırta yük bindirmek
- Yanlış ayarlanmış sele ve gidon yüksekliği

Öncelikle dersten önce bisikletin sele ve gidon kısmının kendi vücuduna uygun ayarlandığını kontrol etmelisin. Bu ayarlamaları doğru yapabilmen için birkaç uygulama önerisinden bahsedeceğim. Bisikletin yanında durarak seleyi kalçana hizala. Pedalları çevirdiğinde yere yakın olan bacağın tamamen düz ise veya ayağın pedala zor yetişiyorsa seleyi biraz indirmen gerekir. Eğer bacakların çok bükük kalıyorsa seleyi biraz yukarı almalısın. Seleyi öne arkaya ayarlarken de diz kapağını pedal aksının hizasına getir. Gidon yüksekliği ise tercih meselesidir. Gidonu düşük seviyede tutarsan, daha bükülmüş bir duruşta kalırsın. Bu da sırtında ağrı hissetmene neden olabilir. Gidonu yükselterek daha dik bir duruş elde etmen bu ağrıların sonunu getirebilir. Doğru ayarlamaları yapmana rağmen ağrıların devam etmesi hâlinde, kuvvet antrenmanları ile sırt kaslarını kuvvetlendirmeni ve her egzersizden sonra esneme hareketlerini uygulamanı tavsiye ederim.

FITNESS
Çağdaş Cemre Kılıç, Burn & Joy'un Kurucusu, Egzersiz Danışmanı

DANIŞMA KURULU

BESLENME VE DİYET
UZM. DYT. AYLİN YILMAZ
Aktifbeslen.com
Kurucusu olduğu Aktif Beslenme Danışmanlık Merkezi'nde hizmet veriyor.

DYT. BERRİN YİĞİT
Berrinyigit.com
Kurucusu olduğu merkezde kişi ve kuruluşlara diyet danışmanlığı ve beslenme eğitimi hizmetleri veriyor.

UZM. DYT. DİLARA KOÇAK
Mezura Sağlıklı Beslenme Danışmanlık Hizmetleri'nde hizmet veriyor.

DYT. ELVAN ODABAŞI
Ankara'da bulunan Formeo Beslenme Eğitimi ve Diyet Danışmanlık Merkezi'nin ve Fitiz Diet'in yönetici diyetisyeni olarak hizmet veriyor.

DYT. GÜNEŞ AKSÜS
Kurucu ortağı olduğu Diyet Aktif Beslenme Danışmanlığı'nda hizmet veriyor.

DYT. VE PSK. MELTEM PIRIL ŞENOL DURU
Yeditepe Üniversitesi'nde çift anadal programını tamamladı.

UZM. DYT. ŞEYMA ÖZTÜRK
Formeo Beslenme Eğitimi ve Diyet Danışmanlık Merkezi'nde hizmet veriyor.

DERMATOLOJİ
DR. HALİL BAYAZIT
V.K.V Amerikan Hastanesi'nde görev yapıyor. Dermsurgery Clinic Houston Dermatolojik Cerrahi ve Dermatoloji Bölümü'nde kozmetik ve lazer uygulamaları konusunda gözlemci hekim olarak çalıştı.

UZM. DR. MAKBULE DÜNDAR
Memorial Wellness'ta Kozmetik Dermatoloji Uzmanı.

UZM. DR. ÖMÜR TEKELİ
Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi mezunu. Ayşegül Saltat Polikliniği'nde Medikal Direktör olarak görev yapıyor.

ENDOKRİNOLOJİ
UZM. DR. ÖZAY TİRYAKİOĞLU
Kadıköy'de yer alan özel muayenehanesinde hizmet veriyor. İlgi alanları tiroid hastalıkları, diyabet, obezite, hipofiz hastalıkları, osteoporoz, metabolik sendrom, polikistik over sendromu, metabolik kemik hastalıkları.

DOÇ. DR. GÖKHAN ÖZIŞIK
Memorial Wellness'da İç Hastalıkları, Endokrinoloji ve Metobolizma Hastalıkları Uzmanı

GASTROENTEROLOJİ
DR. ÖZDAL ERSOY
Acıbadem Fulya Hastanesi'nde Gastroenteroloji (Üst Uzmanlık) Uzmanı olarak görev yapıyor.

GENEL CERRAHİ
OP. DR. FİKRET TANIRGAN
Medica Tıp Merkezi'nde görev yapıyor. Laparoskopik girişimler ve sindirim sistemi cerrahisi konularında uzman.

BEYİN VE SİNİR CERRAHİSİ
PROF. DR. M. ZAFER BERKMAN
Acıbadem Maslak Hastanesi'nde Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı.

GÖZ HASTALIKLARI
DOÇ. DR. ÜMİT BEDEN
Memorial Ataşehir Hastanesi Göz Sağlığı Merkezi'nde, Oküloplastik ve Orbital Cerrahi Uzmanı olarak görev yapıyor.

OP. DR. ÖZER KAVALCIOĞLU
Özel Veni Vidi Göz Sağlığı Merkezi'nde görev yapıyor. Uzmanlık alanları katarakt cerrahisi, lazer cerrahisi ve glokom (göz tansiyonu).

DOÇ. DR. OSMAN ORAM
V.K.V Amerikan Hastanesi'nde görev yapıyor. Houston Methodist Hastanesi'ne bağlı Baylor Tıp Okulu'nda Glokom ve Ön Segment alanında üst ihtisas yaptı.

AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI
DİŞ HEKİMİ VE PROTEZ UZMANI DR. ÇAĞDAŞ KIŞLAOĞLU
Uzmanlık alanları estetik diş hekimliği, implant, porselen lamina ve bonding uygulamaları.
estetikdishekimi.com

DR. TOLGA TEKSÖZ
Koruyucu ağız, diş sağlığı ve estetik diş hekimliği olmak üzere tüm diş hizmetlerini veriyor.

İÇ HASTALIKLARI (DAHİLİYE)
UZM. DR. DENİZ HIZLIBACAK
Kadıköy Şifa Hastanesi'nde Dahiliyen Uzmanı olarak görev yapıyor.

ENFEKSİYON HASTALIKLARI
PROF. DR. DİLEK ARMAN
Medical Park Bahçelievler Hastanesi'nde görev yapıyor. İlgi alanları, zature, steptokok, grip (influenza), gastroentrit, parazit hastalıkları.

KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM
PROF. DR. AYDIN ARICI
Anadolu Sağlık Merkezi'nde görev yapıyor. İlgi alanları kısırlık, hormon ve üreme bozuklukları, laparoskopik ve histeroskopik cerrahi.

DR. CAN KAVUZLU
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı.
cankavuzlu.com

KARDİYOLOJİ
YRD. DOÇ. DR. ARİF OĞUZHAN ÇİMEN
Medical Park İstanbul Fatih Hastanesi'nde görev yapıyor. Çalışma alanları Eko-Kardiyografi ve İnvaziv Kardiyoloji.

UZM. DR. YAKUP BALABAN
VM Medical Park Kocaeli Hastanesi'nde görev yapıyor.

ONKOLOJİ
DR. HİLMİ EGE
Acıbadem Bodrum Hastanesi'nde Tıbbi Onkoloji Uzmanı.

DOÇ. DR. KEREM OKÜTUR
Medical Park Bahçelievler Hastanesi'nde Medikal Onkoloji Uzmanı.

ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ
DOÇ. DR. ONUR TETİK
V.K.V Amerikan Hastanesi'nde görev yapıyor.

PSİKOLOJİ
UZM. KLİNİK PSİKOLOG ÇİSEM İLHAN
Başlıca çalışma alanları travmalar, fobiler, cinsel işlev bozuklukları, sosyal fobi, depresyon ve panik bozukluk.

UZM. KLİNİK PSİKOLOG ZEREN OKÇUOĞLU KADIOĞLU
EkipNormaRazon'da görev yapıyor. Aile ve çift terapisi, psikosomatik sorunlar kronik hastalıkların ruhsal etkisi, kayıp ve yas konularında çalışıyor.

FITNESS
EGZERSİZ DANIŞMANI ÇAĞDAŞ CEMRE KILIÇ
Marmara Üniversitesi mezunu. Kurucusu olduğu Burn And Joy'da kişisel egzersiz danışmanı olarak hizmet veriyor.

YOGA EĞİTMENİ İPEK DARGA
Yoga Darga'nın kurucusu, kurumsal ve grup yoga dersleri eğitmeni. *Darga.net*

EGZERSİZ EĞİTMENİ MURAT BÜR
AFFA ve ACSM de dahil olmak üzere dünyaca ünlü sertifika programlarına katılarak gymstick, gravity, kinesis, pilates ve yoga gibi alanlardaki uzmanlığını belgeledi. *muratbur.com*

www.womenshealth.com.tr

Daha Fazla WH

HAYALİNDEKİ İŞ

İyi bir kariyer sahibi olsan da hayalindeki işi yapmadığını mı düşünüyorsun? Hiçbir şey için geç değil! Hayalindeki o işi kapmanın yollarını öğrenmek istiyorsan seni hemen Yaşam bölümümüze alalım.

TERTEMİZ BİR CİLT

Yazı kucakladığımız şu günlerde tertemiz ve sağlıklı bir cilt en güzel aksesuarlarımızdan biri. Cildinin ışıldaması için her gün uygulayabileceğin pratik tüyolar, seni Güzellik & Stil bölümümüzde bekliyor.

Günaydın!

Güne meyveyle başlamak sence nasıl bir fikir? Formeo Beslenme Eğitimi ve Diyet Danışma Merkezi'nden Uzman Diyetisyen Şeyma Öztürk Çelebi, eğer kan şekerinde herhangi bir sorun yoksa güne meyveyle başlamanın harika bir fikir olduğunu söylüyor. Diğer faydalarını öğrenmek istersen Beslenme & Zayıflama bölümümüzü hemen tıkla.

Tansiyona Dikkat

Günümüzde giderek daha fazla yetişkinde görülmeye başlayan sinsi bir hastalık olan hipertansiyon, sandığından daha tehlikeli olabilir. Web sitemizin Sağlık bölümünde, Prof. Dr. İlke Sipahi'nin detaylı açıklamalarını okumadan geçme.

DÖVÜŞ SANATI

Dümdüz bir karın için hepimiz can atıyoruz ama bazı karın egzersizlerinin çok da eğlenceli olmadığını kabul etmeliyiz. Neyse ki kick box ile hem eğlenmek hem de düz bir karna ulaşmak mümkün. Tüyolar web sitemizin Fitness bölümünde...

ANILARINA İHANET ETME

Şu anda elinde derginle bir koltuğa oturmuş ve bu anın keyfini çıkarıyor olabilirsin. Ancak eğer günün büyük bir kısmını oturarak geçiyorsan, bir kere daha düşün. Çünkü oturmak, obezite de dahil olmak üzere birçok sağlık sorunuyla başını derde sokuyor. Üstelik anılarına bile ihanet ediyor olabilirsin! Diyetisyen Dilara Koçak, hareketsiz yaşamın hiç ummadığın etkilerini sitemizin Sağlık bölümünde anlatıyor.

ISTOCK

Arkopharma
LABORATOIRES

İnce Düşünün
Sıkı Durun
Formda Kalın

TAKVİYE EDİCİ GIDA

Menşei Fransa

Lipofeine
SLIM EXPERT

E ARKOPHARMA ÜRÜNLERİ SADECE ECZANELERDE SATILMAKTADIR.

İlaç değildir. Kullanmadan önce doktor ve eczacınıza danışınız.
Hastalıkların önlenmesinde veya tedavi edilmesi amacıyla kullanılmaz.

PharmaFit©
0216 348 48 10
www.pharmafit.com.tr

KAFEİN ETKİSİ

Kahve sadece yoğun günümüzün içinde canlandırıcı bir mola vermemizi sağlamıyor. Doğru şekilde tükettiğimizde vücudumuz için de fayda sağlıyor. Dr. Sadiye Kuş Kliniği'nden Sağlıklı Beslenme ve Diyet Uzmanı Buket Ertaş, sağlıklı bireylerin günlük alabileceği kafeinin 400 mg olduğunu söylüyor. İşte kafeinin vücuttaki etkileri:

Metabolizmayı hızlandırıyor. Yapılan araştırmalara göre vücut kilosu başına sekiz mg kafein almak, metabolizma hızında yüzde 16'ya kadar artış sağlıyor. Dolayısıyla yağ yakımını da destekliyor.

Sinir sistemini uyarıyor. Kafein sinir sistemi uyarılarını arttırarak beyin fonksiyonlarını harekete geçiriyor ve hafızayı güçlendirmeye yardımcı oluyor.

Hastalıkları önlemede yardımcı. Kafeinin sağlıklı bireylerde tip-2 diyabet, kalp, Alzheimer gibi hastalıklardan koruyucu özelliği bulunuyor.

Canlandırıcı bir mola ver.

Şifa Niyetine

Hurmayı henüz keşfetmemiş olan var mı? Yüksek lif, potasyum, demir, folik asit ve kalsiyum açısından zengin olan hurma, aynı zamanda birçok vitamin ve mineral içeriyor. Sindirimi kolaylaştırıyor, hücre yenileyici özelliğiyle cildi gençleştiriyor, kalp sağlığını koruyor, kansızlığı önlüyor, kemikleri güçlendiriyor ve enerji veriyor. Tabii bu, bolca yiyebilirsin demek değil. Acıbadem Bakırköy Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Şeyda Sıla Bilgili, hurmanın kontrollü tüketilmesi gerektiğini söylüyor çünkü kalori içeriği de oldukça yüksek. Günde bir-iki adet olarak ara öğünlerinde tercih edebilirsin.

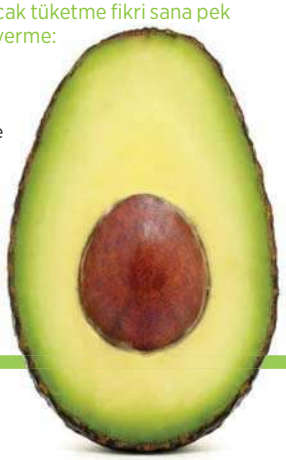
Seni Seviyoruz Avokado!

Avokado daha ne kadar "trend" olabilir? Biz onu yemeye de, övmeye de doyamıyoruz, bu kesin. İşte bir numarası daha: Isıl işlem gördüğünde tereyağını andıran yumuşacık bir kıvam alıyor. Üstelik parlak yeşil rengini de kaybetmiyor. Avokadoyu sıcak tüketme fikri sana pek cazip gelmedi mi? Aşağıdaki üç tarifi denemeden peşin hüküm verme:

1. Avokadoyu ortadan kes, çekirdeğini al ve kaşık yardımıyla içini çıkart. Yumurta, peynir ve taze otlarla birlikte omlet harcına karıştır. Karışımı fırına girebilen bir tavaya aktar. 220 dereceye ayarlanmış fırında yaklaşık 15 dk pişir.

2. Avokadoyu ortadan kes, çekirdeğini al ve kabuğunu üzerinde bırak. Üzerine sevdiğin baharatları serp ve kabuğu yukarı gelecek şekilde ızgaraya yerleştirerek 2-3 dakika pişir. Yaz partilerinde ızgara somonun yanına çok yakışacak!

3. Avokadonun kabuğunu soy ve dilimle. Ardından ince kıyılmış fındık / badem / cevizle veya galeta unuyla kapla. Çok az zeytinyağında hafifçe kızart.



GETTY IMAGE TÜRKİYE/ LOVE_LIFE

Cevizle daima zinde!

California WALNUTS

CaliforniaWalnut.com.tr /CaliforniaCevizi /CaliforniaCeviz

0538 600 5401 #Diyetisyenesorun

Tabana Kuvvet!

Beden ağırlığınla veya ağırlık kaldırarak antrenman yaparken nasıl bir ayakkabıyı giyeceğinden emin değil misin?

OLABİLİR: Koşu Ayakkabısı
Hafif bir taban, uzun süreli koşu için idealdir. Ancak ağırlık çalışırken denge, güç ve kas aktivasyonu için topuklarını yere sıkıca basman gerekir ve koşu ayakkabısı bunu zorlaştırır. Hafif ağırlık kaldıracağın veya çapraz antrenman yapacağın günlerde kullanabilirsin.

İYİ: Çıplak Ayak
Ayakların zeminle direkt temas ettiğinde daha fazla kas devreye girer. Çünkü hizalanmayı sağlayan sinir uçları aktive olur. Ama bir de hijyen meselesi var! Kaymaz tabanlı yoga çoraplarını deneyebilirsin.

DAHA İYİSİ: Converse
İnanmayacaksın ama konu deadlift veya bench press olduğunda, Converse ayakkabıların pek az rakibi var! İnce, lastik taban ayaklarını yere yaklaştırır ve daha çok güç üretmeni sağlar. (Bilekli modelleri de ayak bileklerine destek olur.)

EN İYİSİ: Ağırlık Kaldırma Ayakkabısı
Yapılan son araştırmalara göre sert dolgu topuklu bu ayakkabılar, daha iyi squat yapmana yardımcı oluyor. Çünkü postürünü destekliyor; düz bilek ve diz açılarını daha rahat yakalamanı sağlıyor. Halter kaldıracaksan aradığın ayakkabı tam olarak da bu! Piyasada farklı marka ve bütçelerde birçok ağırlık kaldırma ayakkabısı bulabilirsin.

Kaynak: Fizik Tedavi Uzmanı ve SquatUniversity.com*'un kurucusu Aaron Horschig*

SERİN SERİN YOGA

Yazın sıcak yoga yapma fikri bile seni terletiyorsa, yalnız değilsin. Ayrıca sıcağa maruz kalmadan da yogadan aynı etkiyi elde edebilirsin: Teksas Devlet Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, normal ısıdaki bir stüdyoda yoga yapmak da 38 derecelik Bikram yoga dersiyle aynı fiziksel faydaları (esneklik ve kan dolaşımı) getirebiliyor. Peki, neden terleyince daha çok tatmin oluyoruz? Bu, plasebo etkisi olabilir. Çünkü hareketleri daha iyi yapmasan dahi, dersi sıcakta tamamlamış olmak bile kendini başarılı hissetmeni sağlıyor.

%58

Penn State tarafından yapılan bir ankete göre, varacakları yere bisikletle gitmenin daha uzun süreceğini düşünen kişilerin sayısı. Bu üzücü bir durum çünkü bisiklete binmek araba kullanmaktan çok daha fazla kalori yaktırıyor!

Vücuduna iyi gelen aslında sıcaklık değil, pozların kendisi.

İyileştiren Atıştırmalık

Karbonhidrat hayranlarına güzel bir haberimiz var: Eğer muz en yakın dostun değilse, bundan sonra olacak! Muz, en az sporcu içecekleri kadar emilebilir şeker içeriyor ve egzersiz esnasında vücudunun kaybettiklerini geri kazandırıyor. Ayrıca enflamasyonu engelleyen moleküller içeriyor.

Kararmışını sev
Kararmış muzun şeker oranı daha yüksektir, bu da vücut için daha iyi yakıt ve verim anlamına gelir. Ancak kabuğu tamamen kahverengiye dönmüş olmamalı.

Dozunu bil
Bir saat veya daha az sürecek antrenmanlar için, 15 dakika öncesi ve sonrasında yarım muz ye. Eğer daha uzun egzersiz yapacaksan, her 20 dakikada bir yarım muz yemeyi dene.

Karıştır
Muzu orman meyveleri gibi antioksidan oranı yüksek meyvelerle birlikte tüketmek, enflamasyonla savaşma özelliğini arttırıyor. En iyisi smoothie yapmak!

Kaynak: Appalachian State Üniversitesi, İnsan Performansı Laboratuvarı Direktörü Prof. Dr. David Nieman

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ MOMOKO TAKEDA

YERE CESURCA BAS!

Yüksek performans için
Akileine spor serisi
şimdi Türkiye'de!

FRANSA'NIN 1 NUMARASI!

®AKILEÏNE
Ayak Bakım Uzmanı

YENİ TATİL ANLAYIŞI

"İş tatili"ne çıkmaya hazır mısın? Bu iki sözcüğü yan yana görmeye alışkın değilsen, sana hemen nasıl olduğunu anlatalım: İş seyahatine çıkıyorsun, yıllık izninden birkaç günü de seyahatin sonuna ekliyorsun. *American Journal of Epidemiology*'de yayımlanan bir rapora göre yılda en az iki kez tatil yapan kadınların kalp krizi geçirme riski, çok seyrek tatil yapanlara göre daha az. Pensilvanya'daki Beyin Sağlığı Merkezi'nden Dr. Paun D. Nussbaum, "İş seyahatinin ardına bir-iki günlük tatil eklemek, kalple ilgili enflamasyonu, kronik stres hormonlarını ve çok fazla çalışmanın doğurabileceği hafıza problemlerini azaltabilir" diyor. Bonus: Bunu yaparak uçak bileti masrafından da tasarruf edecek, eve daha mutlu ve sağlıklı döneceksin. Verimli tatil dediğin böyle olur!

Doğal Çareler

Olay sadece kafanda -ya da sırtında- bitmiyor. ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi'ne göre kadınlar, en yaygın dört kronik ağrıyı (şiddetli baş, bel, boyun ve yüz ağrısı) yaşamaya daha çok meyilli. Ağrılarını azaltmak için aşağıdaki basit yolları dene:

1. El ele tutuş. *Proceedings of the National Academy of Sciences*'taki yeni bir çalışma, sevdiğin biriyle elleri kenetlemenin ağrı kesici işlev gördüğünü ve kalp atışlarıyla beyin dalgalarını senkronize ederek acı hissini bozabildiğini söylüyor.

2. Küveti doldur, kokulu bir banyo yap. Aromaterapi fiziksel gerginliği, sıcak banyo ise acıyı azaltıyor.

Tatlı Rüyalar

Yatmadan önce beş dakika yapılacaklar listesi hazırlamak uykuya dalmana yardımcı olabilir. "Yapılacak işleri düşünürsem zaten uyuyamam" diyorsun, değil mi? Yanlış! Yazıya döktüğünde, beynindeki düşünce yükünü boşaltmış oluyorsun. Böylelikle rüyalar alemine dalman kolaylaşıyor.

Kaynak: Baylor Üniversitesi

ISTOCK

PLANTUS

Fitoterapi. Doğanın laboratuvarından.

Sağlıklı olmak denildiğinde akla ilk gelen fiziksel iyi olma halinin aksine, biz insanın bir bütün olarak algılanması gerektiğine inanıyoruz.

Fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlığın denge içinde olmasına destek olan çözümler sunarak bütüncül sağlık için bütüncül formüller üretiyoruz.

Bangladeş'in, 200 yıllık bitki ve ayurveda çalışmalarını, bilgi ve deneyimi kendi ülkemize getirerek, bitkisel takviye dünyasına yeni bir başlangıç yapmayı planlıyoruz.

Tüm bitkiler özenle seçilip en faydalı alanları ekstre edilerek bir araya getirilerek oluşturulan formüllerimiz ar-ge laboratuvarımızda uzun çalışmalar sonrasında oluşturulmuştur.

www.plantus.com.tr

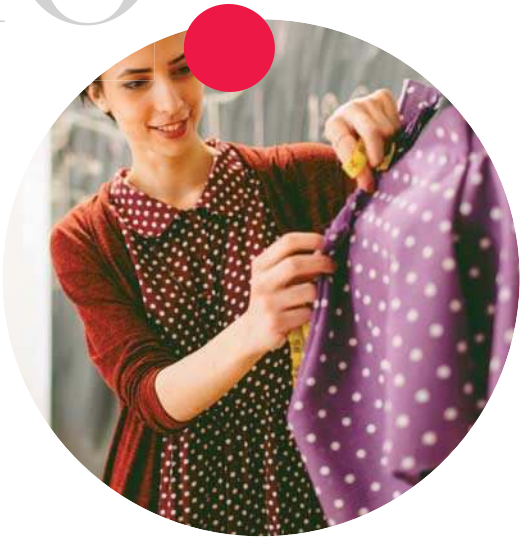
/plantusturkiye

Dingin Kafa

Aile, iş, arkadaşlar arasında gidip gelen hayatında, "anda kalarak" önceden farkında olmadığın düşünce alışkanlıklarının bilincine varabilir ve seni strese sokan düşünceleri serbest bırakabilirsin. Bunu nasıl yapacağım diyorsan, "Dingin Kafa" iOS uygulamasını telefonuna indir. Uygulama, Mindfulness/ Farkındalık Eğitimcisi Selmin Erk'in sesiyle, günün her anında ve her yerde kolayca yapabileceğin uygulamalar içeriyor. Meditasyonlar, stresle daha kolay başa çıkmaktan iş verimliliğini arttırmaya, empatiyi geliştirmekten öfke kontrolü ve duygusal denge sağlamaya, derin ve rahat uyku alışkanlığından iç huzura kadar birçok fayda sağlıyor. Yakında Google PlayStore'da da bulabilirsin.

Şık Giyin, Yaratıcı Ol

Artık ofislerdeki kıyafet yönetmelikleri hiç olmadığı kadar rahat. Ancak Columbia Üniversitesi'nin yakın zamandaki çalışmalarına göre jean yerine daha resmi giysiler giydiğimizde, büyük fikirler ortaya çıkarmakta ve yürütmekte daha iyiyiz. Teknik konuşmak gerekirse, uzmanlar buna "soyut bilişsel süreç" diyor. Araştırmacılar blazer ceket ve dar kumaş pantolonların seni konfor alanından çıkmaya zorladığını, bunun da sıra dışı fikirler ortaya atmana yardımcı olduğunu tahmin ediyor. Stil Koçu Nicole Russo, yaratıcılık gerektiren büyük bir projen olduğunda topuklu ayakkabı ve sigaret pantolon giymeni tavsiye ediyor.



REIKI

Tam olarak nedir?
Bu Japon pratiğini, yönlendirmeli rahatlama olarak düşün. Amacı, fiziksel ve zihinsel gerginliği serbest bırakmana yardımcı olmak. Hastalar tamamen giyinik şekilde uzanıyor ve pratisyenler ellerini, genelde baş olmak üzere vücudun çeşitli bölgelerine hafifçe yerleştiriyor. Çalışmalar reikinin depresyon ve anksiyete belirtilerini hafifletmeye yardımcı olduğunu gösteriyor.

Bir arkadaşım reikinin üzerindeki "kötü enerji" tıkanıklığını açtığını söyledi. Doğru mu?
Arkadaşında işe yaramış olabilir ama Reiki için standart bir eğitim olmadığını bilmelisin. Etraf maalesef yanlış bilgiye sahip ve niteliksiz "pratisyenlerle" dolu.

Kime gitmeliyim?
Birçok yoga stüdyosu reiki pratiği de sunuyor, ancak terapistlerin sertifikalı olup olmadığını mutlaka araştır.

SOL ALT: GETTY IMAGE TÜRKİYE; SAĞ ÜST: ISTOCK

SUMMER
SPECIAL PRICE

~~11.400€~~

9.900€

STARTER PACK **WIRELESS EMS** SYSTEM

AQ8 BY EMS
Wireless Multiuser System®

letsfit®

0850 888 50 50

letsfitturkiye www.aq8turkiye.com www.letsfit.com.tr info@letsfit.com.tr

YOK GİBİ MAKYAJ

No-makeup makeup yani makyaj yokmuş gibi görüntü yaratan makyaj stili şu sıralar çok popüler. Özellikle de cildine yoga dersinden az önce çıkmışsın gibi sağlıklı bir parlaklık verdiği için. Tabii ortada bir ironi var: Hiç uğraşmamışsın gibi görünmek için aslında epey çaba göstermek zorunda kalıyorsun. Ancak doğru ürünleri tercih ederek, 30 dakikalık YouTube videolarındaki meşakkatli adımların tümünü atlayabilirsin. Örneğin Note Skin Perfecting Illuminator (₺49,90; kozmetik marketlerde) gibi, cilt tonunu eşitleyen ve ışıltı veren satenimsi bir formül dene. Kuru, mat ve normal cilt tipleri için uygun olan bu ürünü makyaj bazı olarak ya da tek başına kullanabilirsin. Böylelikle fondötenin değil, cildin mükemmel görünür.

Olay Kafada Başlar

Saç bakımı yaparken saç tellerimize ilgi gösteriyoruz ancak konu saç derisine gelince ihmalkâr oluyoruz. Seni, kir ve kalıntıları derinlemesine temizleyen saç derisi peelingleri ile tanıştıralım. Saç Rengi Uzmanı Justin Anderson, "Üründen küçük bir parça al ve saçına değil, saç ayrım noktalarına parmaklarınla uygula" diyor. Peelingi sürdükten sonra masaj yaparak yedir. Ardından iyice durula, şampuan ve saç kremiyle devam et. Fazlası tahrişe neden olabileceğinden, bu uygulamayı haftada bir defa ile sınırla. İşte, farklı saç tiplerine göre tercih edebileceğin ürünler:

SORUN
AĞIRLAŞAN SAÇLAR
BUNU DENE: Kérastase Soin Gommage Rénovateur (₺160; yetkili salonlarda), saç derisini toksinlerden arındırarak detoks etkisi gösteriyor ve saç tellerine hafiflik hissi kazandırıyor. Nemli saç derisine uygula, masaj yap ve durula.

SORUN
YAĞLI SAÇLAR
BUNU DENE: Etiyopya'dan organik bal, Japonya'dan gerçek yeşil çay özleri, tuz kristalleri ve nane içeren The Body Shop Fuji Green Tea Saç Peelingi (₺79,90; *thebodyshop.com.tr*), saç derisinde günlük biriken kirleri ve kullandığın saç ürünlerinin kalıntılarını etkili şekilde arındırıyor.

SORUN
DÖKÜLEN SAÇLAR
BUNU DENE: Urban Care Expert Serisi Biotin & Caffeine Deniz Tuzu Saç Peelingi (₺39,90; kozmetik marketlerde), içeriğindeki doğal deniz tuzu kristalleri, biotin ve kafeinle saçı güçlendiriyor, dökülmeyi önlüyor ve saçın uzamasına yardımcı oluyor.

Sinekkaydı!

Epilasyon ya da ağda için zamanın yoksa, onlara en yakın tıraş deneyimi için önerilerimize göz at.

Susuz asla. Gilette Venus Ar-Ge Uzmanı Adam Boulding; "Su ve köpük, rahat bir tıraş deneyimi için çok önemlidir çünkü köpük jiletin cildinden kayıp gitmesini sağlar" diyor. Entegre jel barı olan jiletleri kullanırsan, köpük kullanmana gerek kalmaz.

Erkek arkadaşının jiletini kullanma. Yeni nesil kadın jiletleri, kadınların kıvrımları düşünülerek tasarlanıyor. Boulding, "Senin için tasarlanmamış bir jilet kullandığında tahriş ve kesik riskine davetiye çıkarırsın" diyor.

Bıçağını değiştir. Keskinliği gitmiş bıçakların sonucu, kaçırılmış kıllar ve kesikler olabilir. Boulding, tıraşın kalitesinden ödün vermemek için matlık gördüğün ilk anda bıçağını değiştirmeni öneriyor.

Dene: Venus Breeze® Tıraş Makinesi, ₺28,99

GETTY IMAGE TÜRKİYE

Küçük Bir Dokunuş

Cerrahi uygulama gerektirmeyen "küçük bir dokunuş" uygulamaları olan dermal dolgular, Türk kadınlarının yeni gözdesi.

Türkiye'de 1.000'in üzerinde kadınla yapılan güzellik araştırmasına göre kadınlar, "küçük bir dokunuş" uygulamaları konusunda sosyal medyaya bakarak karar veriyor. Türkiye'nin doğusundan batısına, kuzeyinden güneyine 51 ilde yürütülen araştırma, Türk kadınının medikal estetik uygulamalara bakışını ortaya koydu. AB ve C1 segmentinde 25-55 yaş arası 1.050 kadınla yürütülen araştırmaya göre, medikal estetik uygulama denilince kadınların aklına "dermal dolgu" geliyor. Doğal görünüm elde edildiği, acısız olduğu ve cerrahi bir uygulama olmadığı için bu uygulamanın avantajlı olduğu düşünülüyor.

Araştırmaya katılan her 10 kadından biri daha önce bu uygulamayı yaptırdığını, uygulamayı yaptıran her 10 kadından sekizi ise sonuçtan memnun olduğunu belirtiyor. Araştırma sonucuna göre genç yaşta uygulama yaptıranlar, 41-55 yaş grubundakilere göre ortaya çıkan sonuçtan daha memnun. Hiç uygulama yaptırmayan 41-55 yaş arası kadınların yüzde 43'ü ihtiyacı olmadığını, yüzde 19'u ise kendileri için henüz erken olduğunu düşünüyor.

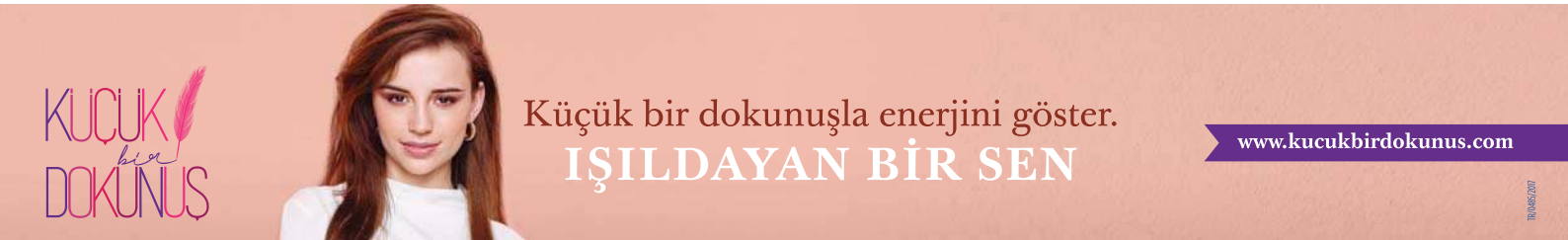
UZMAN GÖRÜŞÜ

Araştırmanın sonuçlarını yorumlayan Dr. Ebru Sağlık'a göre asıl çarpıcı olan kadınların yanlışı bildiği hâlde büyük oranda yine o yanlışa düşmesi. Zira araştırmaya katılan kadınların yüzde 46'sı medikal estetik uygulamaları güvenli bulurken, asıl bilgi kaynağı olarak Instagram, Facebook ve Google'ı gösteriyorlar. Dr. Ebru Sağlık, medikal estetik uygulamaların internet ya da eş dost tavsiyesiyle değil, uzman hekim tavsiyesiyle karar verilerek yaptırılması gerektiğinin altını çiziyor.

Dr. Ebru Sağlık, "Zamanla, cilt içindeki hyaluronik asidin azalması yanaklarımızdaki gençlik elastikliğinin kaybolmasına ve sarkmaya neden olur. Hyaluronik asit (HA) içeren yüz dermal dolguları, cildin kaybettiği su ile birlikte yüze hacim kazandırarak çizgileri ve kırışıklıkları pürüzsüzleştiriyor. "Küçük bir dokunuş"la gençlik elastikiyetini cilde geri kazandırıyor.

Dermal dolgu ile dudaklarınızın konturunu değiştirebilir, hacim ve dolgunluk kazandırabilirsiniz. Ancak bunu yaparken abartıya kaçmayın. Doktor tarafından doğru noktalara gereken dozda yapılan dermal dolgu uygulamaları, kişiyi karikatürize etmez. Kişiye özel uygulama önemli; yüze uygun dudak şekli belirlenmeli ve kişinin bütünlüğü bozulmamalı. Başkasının dudağı gibi olsun yaklaşımı doğru değildir. Dudaklar için en doğru oran alt dudağın üst dudağa oranla bir buçuk kat daha büyük olmasıdır."

Dr. Ebru Sağlık



Güzellik

makyaj, saç ve cilt bakımı ipuçları

CİLDİNİ BESLE

Süper gıdaları uzun zamandır beslenme rutinimize dâhil etmiş durumdayız. Şimdiyse daha sağlıklı bir cilt için yüzümüze sürüyoruz!

Derleyen: Gamze Kantarcıoğlu

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ ADA SUMMER

Arım, balım, peteğim!

1. Nuxe Rêve de Miel Yüz ve Vücut Yıkama Jeli, ₺75; eczanelerde
2. Bee Beauty Nemlendirici Maske, ₺4,95; Gratis mağazalarında
3. Burt's Bees Derin Gözenek Temizleyici Peeling, ₺109; eczanelerde
4. Nivea Besleyici Bal Maskesi, ₺9,90; kozmetik marketlerde
5. Garnier Botanik Krem, ₺19,99; kozmetik marketlerde
6. The Body Shop Ethiopian Honey Derinlemesine Nemlendirici Maske, ₺129,90; *thebodyshop.com.tr*

Instagram'ı açtığımız anda yeni bir süper gıdayla karşılaşıyoruz: Chaga mantarı, maqui berry, maça tozu ve daha niceleri... Yenebilir formda karşımıza çıkan bu gıdalar, artık cilt bakım rutinimize de giriyor. Pazar araştırma şirketi Mintel'in verilerine göre son beş yıl içinde piyasaya çıkan ve etiketinde "süper gıda", "süper meyve" ya da "süper tahıl" yazan ürünlerin neredeyse üçte biri kozmetik. Peki, hangi besinlerin hem midende hem de cildinde yeri var? Cevabı öğrenmek için okumaya devam et.

Bal

Arıların altın rengi ve çok lezzetli ürünü bal, doğal bir tatlandırıcı olmaktan çok daha fazlası. Balın doğal enzimleri; hidrojen peroksit, flavanoid ve fenolik asit salgılıyor. (Üçünün de bakteri büyümesini önlediği klinik olarak kanıtlandı.) Ayrıca pH seviyesinin düşük olması, onu akneye yatkın ciltler için oldukça ideal bir besin kılıyor. Bal, cildi soymak yerine onu nötrleştirerek besliyor.

Dermalogica ve International Dermal Institute Eğitim Müdürü Emma Hobson, "Bal bir nem tutucudur; yani suyu cilde bağlar ve ciltte nemli bir ışıltı bırakır" diyor. Üstelik daha da iyisi var: Balın içinde, antienflamatuvar özellikleri bir üst seviyeye çıkaran antosiyanin bulunuyor. Hobson, antosiyaninlerin kan dolaşımı bütünlüğünü desteklediğini ve böylece cilde oksijen ve besin akışına yardımcı olduğunu belirtiyor.

Cilt bakımında baldan faydalanmak için, sayfa 27'de gördüğün ürünleri deneyebilirsin.

C Vitamini

Günlük C vitamini ihtiyacını tabağına turunçgil, çilek ve yeşil biber doldurarak karşılıyorsun. Ama bölgesel olarak cildine uyguladığında, bu vitaminin yaşlanma karşıtı etkilerini ciddi bir şekilde görebilirsin, özellikle de serbest radikallerle savaşırken. Bu neden mi önemli? Çünkü serbest radikaller, cilde girdiğinde amino asit zincirinde minik parçalanmalara neden oluyor. Ne kadar fazla parçalanma olursa cilt o kadar az destekleniyor. Böyle olunca da cildinde ince çizgiler ve sarkmalar görmeye başlıyorsun.

Cildin süper kahramanı C vitamini, bu boşlukları kolajenle dolduruyor. Hobson, "Cildi güçlendirmek için sağlıklı kolajen üretimine ve muhafazasına ihtiyacımız var. C vitamini ayrıca kolajen düşüşüne katkıda bulunan matriks metalloproteinaz (MMP) enzimlerini ve melanin oluşumunu önleyerek güneşten kaynaklanan pigmentasyon karşısında aydınlatıcı görev üstleniyor" diyor. Sonuç: Daha aydınlık, eşit tonlu bir cilt.

Peki, bu vitaminden yararlanmak istiyorsan satın alacağın ürünlerin etiketinde neye bakmalısın? Begoun, "C vitamininin bilimsel adı askorbik asit. Bu asidin ciltle bağlantısı üzerine pek çok araştırma bulunuyor. Çalışmalar, yüzde 0,6 gibi çok düşük konsantrasyonların bile antioksidan ve yaşlanma karşıtı faydalar sağladığını gösteriyor" diyor. Tavsiyemiz, sayfa 30'da gördüğün ürünleri bakım planına eklemen...

Günde Dört Öğün

İyi beslenmiş bir cilt için bakım reçeten:

BAL İLE TEMİZLE
Balın olumlu etkilerinden duşta faydalanmak için Nuxe Rêve de Miel Yüz ve Vücut Yıkama Jeli'ni (₺75; eczanelerde) kullanabilirsin. Cildini kurutmadan temizliyor ve rahatlatıyor.

C VİTAMİNİ İLE KORU
Serbest radikallerden korunmak için geniş spektrumlu SPF içeren bir ürünün altına, Murad Rapid Age Spot Correctig Serum'u (₺520; eczanelerde) bir tabaka hâlinde uygulayabilirsin.

HİNDİSTAN CEVİZİ İLE NEMLENDİR
Cildinin neme doymasını istiyorsan, Yes To Hindistan Cevizi Ultra Nemlendirici Yüz Maskesi'ni (₺89; eczanelerde) denemende fayda var.

CHIA İLE BESLE
Dermalogica Phyto Replenish Oil'i (₺566; eczanelerde) kendini sağlıksız hissettiğinde ve cildine destek gerektiğinde rahatlıkla kullanabilirsin. Temizlenmiş yüzüne ve boynuna uyguladığında hemen iyi hissedeceksin.

Hindistan Cevizi

Tamam, son yıllarda belki Hindistan cevizi yağının kullanımını birazcık abartmış olabiliriz: Onu saçımıza ve tırnaklarımıza sürdük, makyajımızı temizlemek için kullandık ve yemeklerimizin içine koyduk. Bu süper gıdayı ham olarak kullanmak mümkün olsa da, konu cilt bakımına gelince aslında durum değişiyor. Onu cilt bakımında ham olarak kullanmak yerine, içeriğinde Hindistan cevizi yağı bulunan ürünleri deneyebilirsin.

Artık birçok kozmetik ürünün formülüne giren Hindistan cevizi yağı, özellikle yağlı ve karma ciltlerde kir ve yağ tabakasının temizlenmesinde etkili. Memorial Wellness Dermatoloji Bölümü'nden Uzman Doktor Ayça Alan Atalay, "Bu yağın nemlendirme ve vücudun nem dengesini sağlama özelliklerinin yanı sıra, antibakteriyel ve antifungal özellikleri de bulunuyor. Kuru cilt tiplerinde, nemlendirmeye yönelik belirgin fayda sağlayabilir" diyor.

Tropik esinti

1. Incia Doğal Yüz Temizleyici - Yağlı Ciltler İçin, ₺75; *incia.com.tr*
2. Sephora Collection Micellar Cleansing Water & Milk - Coconut Water, ₺24; Sephora mağazalarında
3. Yes To Hindistan Cevizi Ultra Nemlendirici Yüz Maskesi, ₺89; eczanelerde
4. L'Oréal Paris Şeker Peelingi – Besleyici, ₺39,90; kozmetik marketlerde

Chia Tohumu Yağı

Argan, avokado, kuşburnu... "En iyi güzellik yağı" tacını elde etmek isteyen süper besinler arasında rekabet çok. Peki, chia tohumunun farkı ne? Paula's Choice cilt bakım markasının kurucusu Paula Begoun, "Chia tohumları antioksidan bakımından zengin. Cilde Omega-3 ve Omega-6 yağ asitleri yüklüyor. Bu yağlar cilt tarafından üretilmiyor; sindirildiğinde ya da bölgesel olarak uygulandığında yaşlanmayı geciktirici, rozasea ve akne gibi durumları yatıştırıcı, kuvvetli antienflamatuvar özellikleri var" diyor.

Çalışmalara göre chia tohumu yağı, şu ana dek bilinen en zengin Omega-3 kaynağı. Pratisyen Hekim Dr. Rabia Malik, "Enflamasyon düştükçe, Omega yağ asitleri hasar görmüş cildi ve onun doğal koruyucu bariyerini tamir etmeye başlıyor. Cilt yüzeyinden buharlaşan su miktarını düşürerek, nem seviyesini dengeliyor" diyor.

Antioksidan güç

1. Dermalogica Phyto Replenish Oil, ₺566; eczanelerde
2. Inglot Lab Dream Drop Face Oil, ₺200; *inglottr.com*
3. Avon True Nutra Effects Active Moisture Hydration Gündüz Kremi SPF 15, ₺30; *avon.com.tr*

Turunçgil zindeliği

1. Caudalie VineActiv Energizing and Smoothing Eye Cream, ₺165; eczanelerde
2. SkinCeuticals C E Ferulic, ₺665; eczanelerde
3. Sensilis Skin Delight Anti-Spot & Unifying Fluid, ₺379; eczanelerde
4. Murad Rapid Age Spot Correctig Serum, ₺520; eczanelerde
5. Cumlaude lab: D-Clar Gotas Leke Serumu, ₺199; eczanelerde WH

GYMFIT

by esjim SPORTS

daha fazla,
daha kolay spor

'Yaza Merhaba'

SPOR FIRSATINI YAKALA!

ESKİŞEHİR, İSTANBUL, ANKARA, BURSA

www.gymfit.com.tr

Göz damlaları ve merhemlerinde güneş koruyucu olarak ne kullanıldığını hiç düşündünüz mü? Uzm. Ecz. Hülya Kayhan, bu konu üzerine yaptığı araştırmalar hakkında açıklamalarda bulunuyor.

Güneş Korumada Tamanu Yağı Mucizesi

Göz hücreleri çok hassas oldukları için kimyasallar bu hücrelerde kalıcı hasarlara sebep oluyor. Bu sebeple de ürünlerde kullanılamıyor. Biz de göz hücresine sitoksik (zararlı) olmayan bir güneş koruma ajanı aradık ve tamanu yağını (callophyllum inophyllum) araştırdık: Bu yağın çok düşük konsantrasyonda bile 18-22 SPF koruma sağladığını bulduk. Öyle heyecanlandım ki kalbim çarpmaya başladı. İşte çarpış o çarpış; o gün bu gündür aromaterapi çalışmalarım tamanu yağı ile hızlandı.

İngiltere'den yağı aldım ve Türkiye'ye gelince Yeditepe Üniversitesi'nde güneş koruma özelliklerini ölçtürdüm. Üniversitedekiler de bu duruma inanamadı. En düşük ölçüm 67 SPF, en yüksek ölçüm ise 86 SPF çıktı. Bir Tahiti fındığının nasıl bu kadar yüksek güneş koruma faktörü içerdiğini araştırmaya giriştik. İçerdiği fitokimyasallar sayesinde yara iyileştirme, yara izlerini yok etme, skar izlerinde ve yanıkta birçok bilimsel çalışması olduğunu gördük.

DNA Hasarını Önlüyor

Ciltte oluşan DNA hasarını onarabildiği, daha oluşmadan lekeyi önleyebildiği, oluşmuş lekelerde de etkili olduğu ile ilgili sayısız bilimsel kaynak bulunca artık biyolojik ve gerçek koruma olarak tamanu yağını hem kullanmaya hem önermeye başladım.

Tamanu yağı, Tahitili kadınların hemen her tür sağlık, güzellik bakımında yararlandığı ve çok büyük oranda yemeklerde de kullandığı bir yağ. Cildi D vitamini sentezini engellemeden UVB'den koruduğu gibi UVA'nın yaptığı DNA hasarını da önleyebiliyor. Gerçek koruma sağlayarak hastalık veya sıkıntılı bir durumu oluşmadan önleyebiliyor. Bu sebeple biyolojik olarak güneşten koruma sağlayan bu özelliği ile ilaç sanayinin preparatlarında, güneş koruma ajanı olarak kullanılıyor. Kısacası tamanu yağı artık hayatımıza girdi.

Tıbbi aromaterapi yapan eczaneler ve aromaterapi, fitoterapi uygulamaları yapan hekimler de tamanu yağını

Uzm. Ecz. Hülya Kayhan

reçetelerinde güvenerek yazıyor. Tamanu yağı ile birlikte ölçümlerini yaptırdığım yağlardan susam yağının SPF oranı 1,5, Hindistan cevizi ve karite yağının ise 2 çıktı. Biz aromaterapide bu yağlarla cilde bariyer destek sağlıyoruz ama tamanu yağı ile güneşin çok zararlı olan ışınlarından koruyoruz. Aromaterapinin ve yağların gücüne inanın. Gelecek tekrar buraya dönecek...

Kadın Sağlığı ve Doğum Uzmanı Dr. Murat Emanetoğlu, bizlere femilift yöntemini anlatıyor.

Femilift Yöntemi İle Özgüven Kazanın

Kadın genital organı vajinanın sıkılığının azalması, genişlemiş ya da deforme olması, idrar kaçırma, sık tekrarlayan mantar enfeksiyonları, vajinal kuruluk ve yanma, MNS (Menopozun Genitoüriner Sendromu) ve liken sklerozis denilen cilt hastalığı, genital bölgede sıklıkla ortaya çıkabilen sorunlar arasında yer alıyor.

Ayrıca genital bölge cildinde ilerleyen yıllar içerisinde -gebeliklerle de artarak- süregiden pigmentasyona bağlı cilt renginde koyulaşma, kadınlarda kozmetik bir sorun hâline gelebiliyor. Gebelik, menopoz veya yaşa bağlı olarak, vajinal duvar dokusunu destekleyen kolajen liflerinde hasar ve azalma oluşuyor. Buna bağlı olarak zaman içinde vajina elastikiyet kaybına uğruyor. Bu durum cinsel haz duygusu ve cinsel yaşamı olumsuz yönde etkileyerek, çiftlerin özel hayatları üzerinde de olumsuz baskı oluşturabiliyor.

Elastikiyet kaybı doğum sonrası gelişebileceği gibi normal yaşlanma sürecine bağlı olarak östrojen hormonu eksikliğinde de ortaya çıkabilir. Elastikiyet kaybına bağlı idrar kaçırma problemiyle sürekli tekrar eden vajinal enfeksiyonlarla da karşılaşılabilir.

Saydığımız bu durumlar, ilerleyen yıllarda kadınlarda özgüven sorunu da yaratabiliyor. Ancak daha önceleri bu sorunları konuşmaktan utanan kadınların aksine, artık günümüz modern kadınları daha kaliteli, sağlıklı ve özgüvenli bir yaşam için bu sorunlarını daha fazla dile getirebiliyor, çözümlerini sorguluyor.

Anestezi Gerektirmiyor

Özellikle ABD'de Kardashian kardeşlerin Femilift yöntemi ile tedavi olduklarını sosyal medyada paylaşmalarıyla, tüm dünyada milyonlarca kadın bu yöntemden haberdar oldu. Pek çok kadın artık bu yöntemle tedavi olmayı seçerek, yaşam kalitelerini arttırıyor.

Femilift yöntemi yukarıda saydığımız sorunlar için çabuk, güvenli, oldukça etkili ve "minimal invaziv-müdahale" gerektiren fraksiyonel / pixel CO2 lazer uygulamasına dayalı bir çözümdür. Bu yöntemin vajinal uygulamalarında, işlem bir vajinal prob ile sadece vajina içerisine uygulanır. Her seans 5-15 dakika sürer. Ciltte renk açma-beyazlatma işlemi dışında, vajina içi uygulamaların tümü ağrısızdır ve anestezi gerekmez.

Renk açma işleminde ise lokal anestezili kremler ve/veya cilt altı anestezi ilaçları yeterli olur. Tedavi uygulamasında vajinal dokuyu nazikçe ısıtmak, mevcut liflere/sinirlere temas sağlamak, yeni kolajen ve damar oluşumunu harekete geçirmek için farklı bir teknoloji (fraksiyonel / pixel CO2 lazer) kullanılır. Özel tasarlanmış, tek kullanımlık steril bir prob (vajinal ultrason probuna benzer) vajinanın içerisine yerleştirilerek uygulanır. Bu, vajen mukozasında yenilenme sağlamasının yanı sıra iki-üç ay için vajina ön yüzeyinin altında yeni kolajen birikimi ve damarlanma oluşturarak kalınlaşma, güçlenme sağlar.

Farklı sorunlar için farklı şiddette dalga boyunda enerji ile işlem yapılır. Vajinal kuruluk, yanma, sık tekrarlayan mantar enfeksiyonu, liken sklerozis için vajinal yüzey yenilenmesi gerektiğinden, daha hafif enerjiyle uygulanır. Vajina sıkılaştırma ve idrar kaçırma sorunları için ise daha yüksek enerji gerekir. Dört-altı haftada bir, toplamda iki-üç seans uygulanır. Her seanstan dört-beş gün sonra cinsel ilişki yaşanabilir. Eğer aktif cinsel yaşamın sürmesi istenirse seanslar iki haftada bir uygulanabilir. Amaçlanan, iki-üç seans sonunda şikâyetlerin ortadan kaldırılmasıdır.

İşlemden sonra vajinada nadiren ilk 48 saat ödem, gerginlik ve hassasiyet oluşur. Bunu engellemek için ağrı kesici ve antiseptik solüsyonlar kullanılması gerekebilir. İşlemden itibaren günlük yaşam aktivitelerine çok büyük oranda dönülür. İleri derecede idrar kaçırmada iki-üç seans Femilift yöntemi sonrası nüks olursa, cerrahi operasyon gerekebilir. Deformasyon, rahim sarkması ve idrar kaçırma cerrahi girişim gerektirecek derecede ileri ise, yapılması gereken genel anestezi altında yapılacak ameliyatlardan biri olmalıdır.

İdrar kaçırma şikâyeti olan hastaların yüzde 85-90'ı, 1997'den beri cerrahi ameliyatlar olan TVT; 2003'ten beri ise TOT ile tedavi ediliyor. Bu hastaların yüzde 70'inde operasyona gerek kalmadan Femilift yöntemi kullanılabilir. Uygun seçilmiş vakalarda Femilift yönteminin başarı oranı problemin derecesine göre yüzde 60-100 arasında, ortalama ise yüzde 80'dir.

Cerrahide görülen komplikasyon oranları yüzde 5-15'dir. Ayrıca cerrahi işlemlerdeki anesteziye bağlı komplikasyonların aksine, bu işlemde herhangi bir anestezi gerekmediğinden anesteziye bağlı komplikasyon riski de yoktur. İdrar kaçırma tedavisinde ister Femilift yöntemi ister cerrahi operasyon olsun; yüzde 20-30 oranında nüksler görülebilir.

Kadın Sağlığı ve Doğum Uzmanı Dr. Murat Emanetoğlu

GÜNEŞİ YANSIT

Bu yazın en havalı manikür rengi aynı zamanda en neşelisi! Tırnaklarına bir doz adrenalin almış gibi hissettiren sarı ojeler, tüm görüntüne de enerji katacak.

Hazırlayan: Gamze Kantarcıoğlu

1 Sarıdan süt rengine dönen bu tonun sade ama sıkıcı olmaktan uzak bir görüntüsü var. Sıcak alt tonlara sahip ciltlerde kendini daha iyi gösteriyor. **LR Kalıcı Parlak Oje Sandy Beige; ₺19,90; LR iş ortakları üzerinden** *2* Parlak ama neondan biraz daha sönük olan bu renk, sarı fosforlu kalemlerin yetişkin tırnakları için olan bir versiyonu gibi. **Pastel Oje No:143, ₺3,95; *pastelshop.com*** *3* Manikür alışveriş listene ekleyebileceğin bu hardal tonu, aynı anda hem modern hem de retro bir görünüm veriyor. **Flormar Full Color Limoncello, ₺3,99; *flormar.com.tr*** *4* Sarı ve turuncunun dengeli olduğu mükemmel yumurta sarısı rengi herkese yakışıyor. **Avon Mark Nail Style Studio Neon Tropics Yellow Flash, ₺18,50; *avon.com.tr*** *5* Bu yaldızlı renk, gösterişin bir oje şişesine girmiş hâli gibi –içindeki sıcak gül tonu özellikle sıcak tenlilere çok yakışıyor. **Sephora Color Hit 72 Girls Night Out, ₺12,90; Sephora mağazalarında** *6* Bu çocuksu pastel renk, ilkokuldaki sarı tebeşirleri anımsatırken bir yandan da isyankâr ve cesur görünüyor. **Sally Hansen Hard As Nails Xtreme Wear Oje No:360 Sarı, ₺14,90; Watsons mağazalarında** WH

FOTOĞRAF: GETTY IMAGE TÜRKİYE

Çatlaklara Etkili Çözüm:
Biodermogenesi

Biodermogenesi, çatlaklara karşılı en etkili ve hızlı dönüşü veriyor; dermatolojik tedavilerde son yılların en önemli teknolojik sistemi olarak kullanılıyor.

Biodermogenesi yöntemi; vücudun ısıl veya mekaniksel hasara uğramasına imkân vermeden, bio-rejenerasyon -yani kendince yapılanmasını sağlar. Deride oluşan çatlaklar; kadınlarda kalça, karın ve göğüs bölgelerinde sıklıkla görülür. En önemli oluşum nedeni ise, kilo alıp vermedeki hızlı değişimler ve gebeliktir. Genel olarak oluşan çatlaklar, iç kısımda meydana gelen yırtık ve dış yüzeyde oluşan çizik gibi bir görünüme bürünür.

Deri çatlakları kişilerde ciddi kozmetik sorunlara neden olan bir durumdur. Oluşan bu çatlaklarda; temel olarak elastin lifler hasar görür. Deri çatlağının varlığı; dokunulduğunda çökülüğün hissedilmesi ile anlaşılabilir.

Biodermogenesi genel olarak çatlak tedavisine ilaveten; elastikiyet kaybı, anti-aging, selülit tedavisi, yara izi tedavisi ve genital bölge rejuvenasyonu gibi birbirinden farklı alanlarda kullanılır. Odaklı elektromanyetik dalga ve özel mikro-akımların sinerjisi ile her seans sonrasında yüzde 400 oranında mitoz gerçekleşir ve sadece yeni kolajen ve elastin üretir.

Alınan yüz güldürücü sonuçların yanı sıra, tamamen ağrısız, acısız ve keyifli bir uygulama olması, Biodermogenesi yönteminin önemli avantajlarındandır.

Dermatoloji Uzmanı Dr. Şerafettin Saraçoğlu

Dermatoloji Uzmanı Dr. Şerafettin Saraçoğlu biodermogenesi yöntemi hakkında bilgilendiriyor:

"Biodermogenesi tedavi dokuda hasar oluşturmadan, elektromanyetik alan tedavisi ile hücresel yenilenme mekanizmalarını harekete geçirerek derideki toksinleri uzaklaştırma, kolajen ve elastin liflerde yeniden yapılanma ve renk üretiminde artış sağlıyor. Bu tam da çatlak tedavisi için odaklanmış bir tedavi olarak başladığımız bir yöntem oldu. İlk başlarda herkes gibi biz de tedavinin etkinliğine şüpheci bakıyorduk. Ancak tedavi seansları ilerledikçe elde edilen sonuçların tatmin ediciliği ve düzelmenin kalıcı olması, bizleri biodermogenesi tedavisine çok inandırdı. Gerek yeni oluşan gerekse eski deri çatlaklarında etkili sonuçlar alabiliyoruz.

Şu anda beş yılı bulan vaka takiplerinde elde ettiğimiz sonuçların kalıcılığını gözlemledik. Bu beş yıllık süreçte cihazın farklı kullanım alanlarını da deneyimledik. Yara izleri, yanık sonrası oluşan kontraktürler, ameliyat izleri gibi sorunlarda etkili sonuçlar elde ettik. Biodermogenesi sadece çatlak sorunu için değil, aynı zamanda derideki elastikiyet kaybını giderme ve sıkılaştırma amaçlı da kullandığım bir yöntem. Doğum sonrası gevşeyen karın ve göğüs derisinin, çatlak tedavisi ile yeniden eski elastikiyetine kavuştuğunu birçok vakada gözlemledik. Bu sonuçlar ile özellikle göğüs ve karın sarkması nedeniyle estetik operasyon düşünenlerde işlem öncesi biodermogenesi ile derinin eski elastikiyetine gelebildiğini ve operasyon öncesi mutlaka deri kalitesini arttırmanın yapılacak işlem başarısını olumlu etkileyeceğini, belki de operasyona olan ihtiyacı azaltacağını söyleyebilirim.

Biodermogenesi yöntemini kliniğimizde cilt çatlakları, elastikiyet kaybı, anti-aging, selülit tedavisi, yara izi tedavisi, kadınlarda genital bölge rejuvenasyonu, erkeklerde penil ereksiyon kusurunun giderilmesi gibi çok farklı alanlarda başarıyla kullanıyoruz. Bu kadar farklı alanlarda başarıyla kullanımı yanında Biodermogenesi yönteminin en önemli avantajı, tedavinin günlük hayatı etkilememesi ve elde edilen sonucun kısa sürede görülebilmesidir."

İpekyol, ₺79

Mango, ₺59,99

Amishi / V2k Designers, ₺695

Massimo Dutti, ₺99

TAK TAKIŞTIR

Bu sezon abartılı küpeler ile 90'lara dönüyoruz.

Hazırlayan: İrem Arkan

Forever New, ₺59,90

Vanesa Arizaga / Beymen, ₺1.245

Zara, ₺69,95

H&M, ₺39,99

1

2

4

5

3

6

YOGA KİTİN HAZIR

Sen kendini sadece yoga akışına bırak. Çünkü biz yanına alman gereken her şeyi düşündük.

Hazırlayan: İrem Arkan

7

8

1. YOGA KEMERİ: Bu yoga kemeri sayesinde esnemek artık senin için daha kolay olacak. *Yinyogashop.com*; ₺200

2. TEMİZLEME MENDİLİ: Yüzünü temizlemeden önce kutunun içindeki bezi ıslatman yeterli. The Original Make Up Eraser / Sephora; ₺71

3. SWEATSHIRT: Terli bir yoga seansı sonrası, üşümemek adına yanında bir sweatshirt bulundur. Adidas, ₺275

4. YOGA MATI: Uzun sapı sayesinde taşıması çok daha kolay. *trendyol.com;* ₺88,90

5. MATARA: Yoga yaparken suyunu sakın yanından eksik etme. *mataramasu.co;* ₺29,50

6. BLOK: Bu blok, duruşlarına yardımcı olarak daha kolay gelişmeni sağlayacak. Meditasyon yaparken ya da yıldırım duruşu gibi pozlara girerken; yoga minderi yerine kullanarak, ayak bileklerinin rahat etmesini sağlayabilirsin. Decathlon; ₺15,99

7. SPOR SÜTYENİ & TAYT: Teri atma ve hava alma özelliği olan kumaşlardan yapılmış kıyafetleri tercih et.
Spor Sütyeni, Fit21; ₺79
Tayt, Fit21; ₺119

8. MAT HAVLUSU: Yoga matı havlusu; emici, kaydırmaz ve hızlı kuruyan yapısı ile matın üzerinde hijyen sağlıyor ve kayma riskini asgari düzeye indiriyor. *stilefit.com;* ₺180 WH

Fitness

motive ol, güçlen, sıkılaş, forma gir

WOMEN'S HEALTH ARŞİV

Fit ve sıkı olmak için saatlerce antrenman yapıp bütün gün kalori saymak zorunda değilsin. Günde 15 dakikanı ayırarak bile aynada farkı görebilirsin!

15 DAKİKA YETER

DERLEYEN: CEYLAN ÖZÇAPKIN
FOTOĞRAFLAR: BETH BISCHOFF

Fit bir vücuda sahip olmak için her gün spor salonuna gitmene, saatlerce ter dökmene ya da çok iyi bir koşucu olmana gerek yok. Vücudunun belli bölgelerine odaklanan bir antrenman planıyla da kas kitleni yoğunlaştırabilir, kuvvetini arttırabilirsin. Senin için derlediğimiz bu dört planın her biri 15 dakikada etkili olacak şekilde tasarlandı. Uygulamak için ihtiyacın olan ise sadece birkaç basit ekipman. Sırasıyla sırt, kalça, kol & karın ve tüm vücudunu çalıştırmaya yönelik bu dört rutini ister kendi antrenman programına destek olarak yap, ister farklı bölge hareketlerini karıştırarak kullan. Veya sadece ihtiyacın olan bölgelere yoğunlaş. Rutinleri nasıl kullanırsan kullan, odaklandığın bölge veya bölgelerdeki sonucu birkaç hafta içinde aynada görmeye başlayacaksın. Ancak bir şartımız var: Düzenli uygulamalı (bahane yok!) ve antrenmanını dengeli, sağlıklı bir beslenme programıyla desteklemelisin. Her fırsatta yürümeyi, merdiven çıkmayı ve hareket etmeyi unutma dememize gerek var mı?

15 DAKİKADA

GÜÇLÜ SIRT, DÜZGÜN POSTÜR

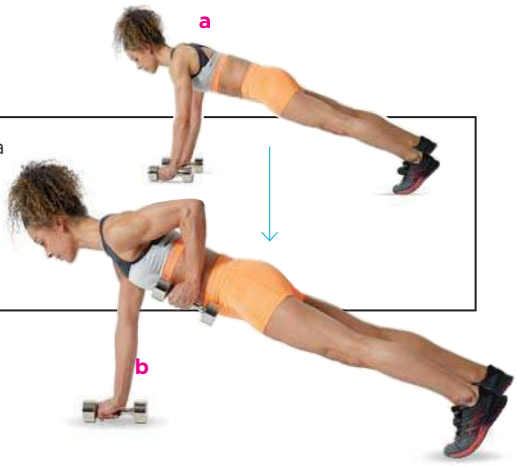
Hızlı ve gözle görülür sonuçlar istiyorsan, önce arkanı sağlama almalısın (kelimenin gerçek anlamında)!

En son ne zaman sırtını uzun uzun inceledin? (Ayna karşısında boynun ağrıyana kadar sırtına bakman için sana birkaç dakika izin veriyoruz.) Emin ol, yalnız değilsin. Çünkü sırt, çoğumuzun atladığı bir bölge. Bu programı hazırlayan, New York'tan Egzersiz Eğitmeni Ian Creighton, "Egzersiz yaparken karın ve bacak gibi vücudumuzun sadece görebildiğimiz yerlerine odaklanırız. Nadiren aklımıza gelen ve asla görmediğimiz sırt bölgemizi genelde es geçeriz" diyor.

Bu aslında büyük bir sorun çünkü sırt kaslarımız neredeyse her hareketimizi destekliyor. Onlar zayıf olduğunda cezasını tüm vücudumuz çekiyor. Sırtın alt bölgesindeki kaslar omurganı koruyor, bu yüzden egzersiz yaparken o bölgeye yeteri kadar odaklanmazsan, sakatlık riskini arttırabilirsin. Dahası, güçsüz bir orta ve üst sırt bölgesi (kürek kemikleri ve trapez kasları) yoğun ağırlıkları kaldırmanı, plank ve squat hareketlerini daha iyi şekilde yapmanı engelliyor. Yürüyüş bile güçlü sırt kaslarıyla daha iyi yapılıyor çünkü sırt kasların duruşunu destekliyor. Creighton, "Hiçbir şey dimdik bir duruş kadar özgüven arttırıcı değildir" diyor.

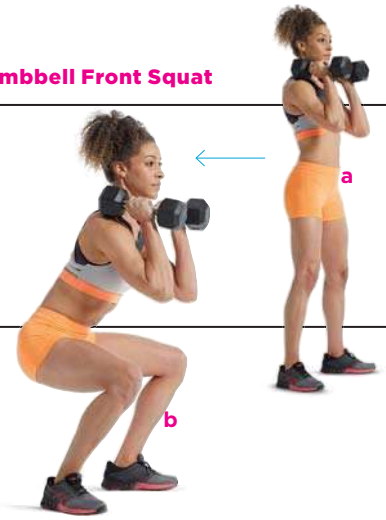
Bu rutini haftada iki veya üç defa yap. Hareketler arasında mümkün olduğunca az dinlen. Kullandığın dambıllar ve direnç bandı son tekrarlarda seni biraz zorlayacak bir ağırlıkta olmalı. Toplam üç seti tamamla.

1 Renegade Row



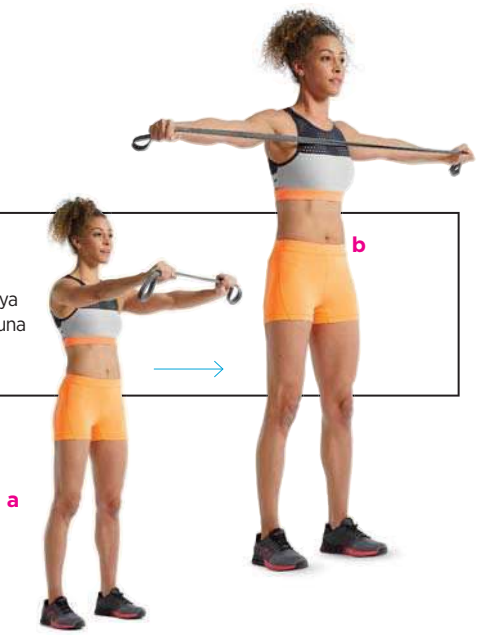
Her iki elinle birer dambıl tutarak şınav pozisyonunda dur ve ayaklarını kalça genişliğinde aç **(a)**. Sol dirseğini bükerek dambılı beline kadar kendine çek, dengede durmak adına sağ dambılı sıkarak tut **(b)**. Kolunu indir ve hareketi diğer tarafta tekrarla. Bu, bir tekrar eder. Toplamda beş tekrar yap.

2 Dumbbell Front Squat



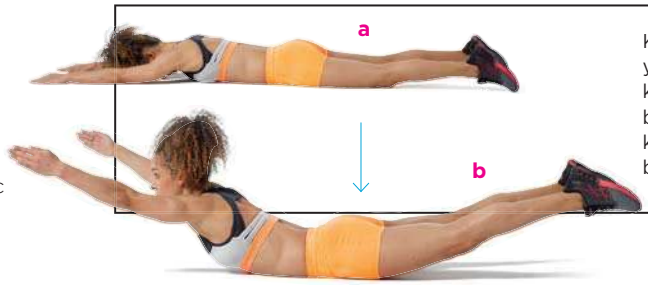
Ayaklarını kalça genişliğinde açarak ayakta dur, her iki eline birer dambıl al ve omuz hizanda tut, avuç içlerin birbirine baksın **(a)**. Kolların birbirine paralel olacak şekilde, üst bedenini düz tutarak kalçanı aşağı ve geri it; squat pozisyonuna alçal **(b)**. Hareketi tersten yaparak başlangıç pozisyonuna dön. Bu, bir tekrar eder. 10 tekrar yap.

3 Band Pull-Apart



Bir direnç bandını omuz hizanda tut ve ellerini omuz genişliğinde aç; kolların dümdüz dursun **(a)**. Bandı çekerek kollarını iki yana aç ve kürek kemiklerini bir araya getir **(b)**. Hareketi tersten yaparak başlangıç pozisyonuna dön. Bu, bir tekrar eder. 10 tekrar yap.

4 Superman Hold



Kollarını başının üzerine uzatarak yüz üstü yere yat **(a)**. Kol, göğüs ve bacaklarını yerden kaldırırken karnını ve kalçanı sık; avuç içlerin birbirine baksın **(b)**. 20 saniye boyunca böyle kal, ardından başlangıç pozisyonuna dön. Bu, bir tekrar eder. Üç tekrar yap.

STYLING: GABRIELLE PORCARO; SAÇ VE MAKYAJ: SACHA HARFORD, LAURA MERCIER ÜRÜNLERİYLE/ NEXT ARTISTS; SPOR SÜTYENİ: LORNA JANE; ŞORT: ADIDAS; AYAKKABI: ASICS

15 DAKİKADA

SIKI KALÇA

Dengede kalmaya çalışarak kalça kaslarını daha fazla çalıştır!

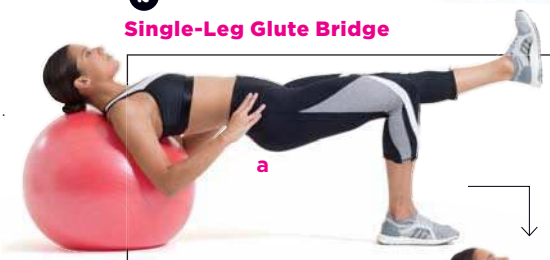
Pilates topu (ya da denge topu) ile sadece merkez bölgeni değil; aynı zamanda popo, kalça ve hamstring kaslarını da güçlendirebilirsin. Bu çok etkili bir ekipman çünkü merkez bölgenin derinliklerindeki dengeleyici kasları çalıştırarak kalori yakımını ateşliyor. Aynı zamanda vücudunu yerden kaldırdığı için kalçanın hareket aralığını da arttırıyor. Böylece her tekrarda kalça kasların daha da fazla çalışmış oluyor.

Kişisel Egzersiz Eğitmeni Jeanette Jenkins'in tasarladığı bu programı haftada bir veya iki defa yap. İlk hareketten başlayarak dinlenmeden diğerlerine geç. Dört hareketi de tamamladıktan sonra bir dakika dinlen ve iki defa daha tekrarlayarak üç seti tamamla.

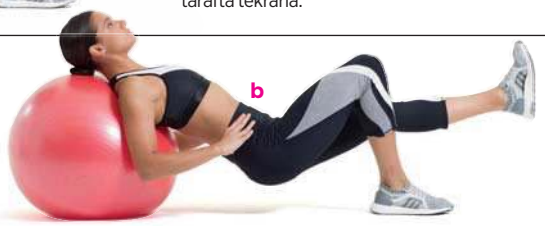
1 Hamstring Curl

Yere sırt üstü uzan; topuklarını ayak bileklerin de değecek şekilde pilates topuna yerleştir. Kalçanı ve belini yerden kaldır. Vücudun omuzlarından topuklarına kadar düz bir çizgi gibi durmalı **(a)**. Topuklarını kendine doğru çekerek topu mümkün olduğunca kalçana yaklaştır **(b)**. Dur, hareketi tersten yaparak başlangıç pozisyonuna dön. Bu, bir tekrar eder. 15 tekrar yap.

2 Single-Leg Glute Bridge

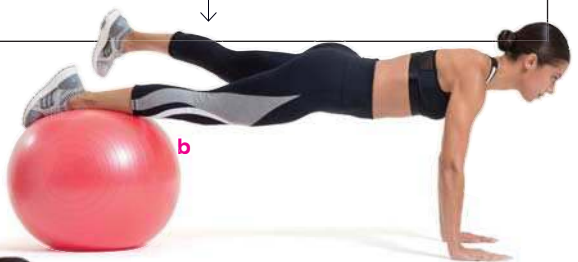


Sırtının üst tarafını topa yerleştir, ayaklarını kalça genişliğinde aç, dizlerini 90 derece bük. Vücudun omuzlarından dizlerine kadar düz bir çizgi oluşturmalı. Kalçanı sık ve sol bacağını kaldır **(a)**, ardından kalçanı yere yaklaştır **(b)**. Sağ topuğundan destek alarak başlangıç pozisyonuna dön. Bu, bir tekrar eder. 15 tekrar yap; diğer tarafta tekrarla.

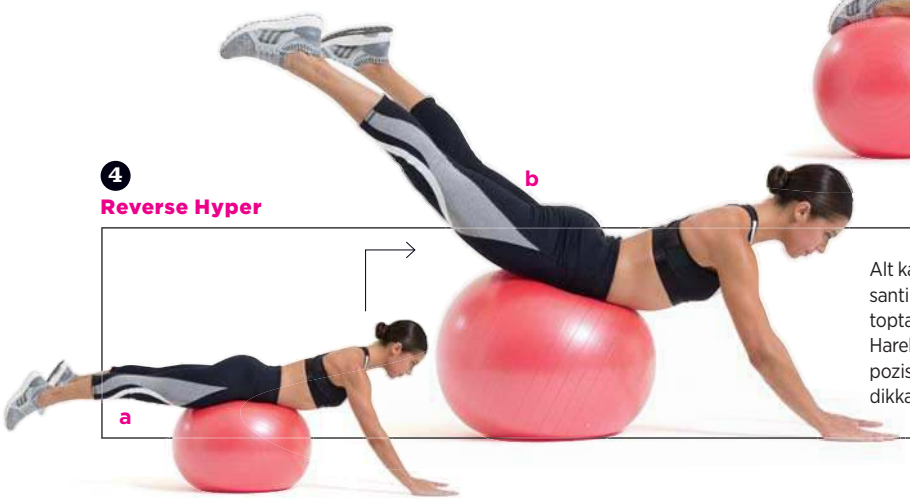


3 Foot-Elevated Plank Lateral Leg Lift

Kaval kemiklerini topa yerleştir, ellerin omuzlarının altında duracak şekilde şınav pozisyonuna geç **(a)**. Karnını ve kalçanı sıkarak sol bacağını kaldır ve yana it **(b)**. Dur, bacağını topa geri koyarak başlangıç pozisyonuna dön. Sağ bacağınla hareketi tekrarla. Bu, bir tekrar eder. Sırayla bacak değiştirerek sekiz tekrar yap.



4 Reverse Hyper



Alt karın ve bel bölgeni topa yerleştir; ellerini birkaç santim öne yere koy **(a)**. Kalçanı sık ve kasıkların toptan kalkana kadar bacaklarını yukarı kaldır **(b)**. Hareketi yavaşça tersten yaparak başlangıç pozisyonuna dön; topu yerinden oynatmamaya dikkat et. Bu, bir tekrar eder. 15 tekrar yap.

STYLING: ANDREA ZENDEJAS; SAÇ VE MAKYAJ: KARLA HIRKALEN, MAKEUP FOR EVER USA, EMBRYOLISSE, AMIKA; T3 ÜRÜNLERİYLE; SPOR SÜTYENİ: ASTERIA; TAYT: FILA; AYAKKABI: ADIDAS

15 DAKİKADA

SEKSİ KOL VE KARIN KASLARI

Daha güçlü kollar ve seksi karın kasları sezonluk değil; her zaman lazım olacak!

Sen de tişört sezonu geldiğinde kollarının nasıl göründüğü ile ilgili paniğe kapılanlardan mısın? Kabul edelim, kalın kazakların altındayken onlar pek aklımıza gelmiyor. Paniğe gerek yok; Kişisel Egzersiz Eğitmeni Ben Boudro'nun tasarladığı bu antrenman tam hedefimize yönelik: Bu rutin sayesinde hızlıca üst bedenini sıkılaştırabilir ve ince askılı bluzlarının içinde göz kamaştırabilirsin.

Bu egzersiz programında omuz, kol, göğüs ve üst sırt bölgendeki kaslar, ağırlıkları başının üzerine kaldırmana yardımcı oluyor ve tüm merkez bölgen bu hareketleri dengelemek için aktif hâle geliyor. Daha açık olmak gerekirse; merkez bölgen sırtını dik tutuyor ve vücudunun kalanını sabitleştiriyor. Bu da daha iyi güçlenmenin yanı sıra daha fonksiyonel bir egzersiz yapmanı sağlıyor.

Bu rutini haftada iki veya üç defa tekrarla. İlk hareketle başla ve her birini 40 saniye içinde mümkün olduğunca çok tekrarla. Bir hareket bittiğinde diğerine geçene kadar 20 saniye dinlen. Bir turu tamamlayınca bir dakika mola ver. İki kez daha tekrarlayarak toplamda üç set yap.

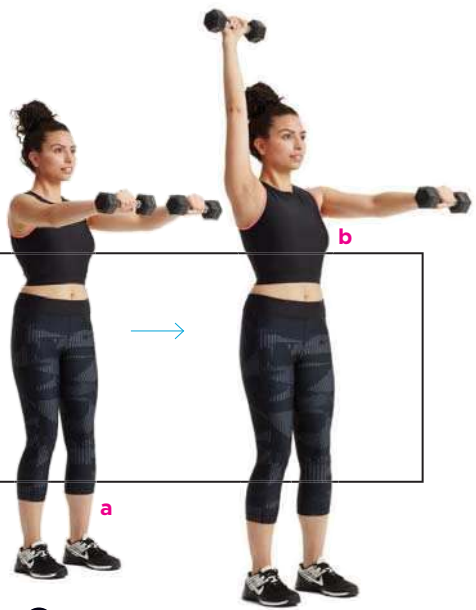
1 Dumbbell Press to Iron Cross

Her iki eline birer dambıl alarak omuz hizanda tut; avuçların birbirine baksın. Ayaklarını kalça genişliğinde aç, dizlerini hafifçe bük **(a)**. Kolların tamamen düzleşene kadar ağırlıkları başının üzerine kaldır **(b)**. Tekrar omuz hizana indir, ardından kollarını omuz hizanda iki yana aç, avuçların ileriye baksın **(c)**. Hareketi tersten yaparak başlangıç pozisyonuna dön. Bu, bir tekrar eder. 40 saniye boyunca harekete devam et.

2 Bent-Over Row and Fly

Her iki eline birer dambıl al; ayaklarını omuz genişliğinde aç, dizlerini hafifçe bük ve üst bedenin yere neredeyse paralel olacak şekilde kollarını sarkıt. Avuçların birbirine baksın **(a)**. Dirseklerini bükerek ağırlıkları vücudunun iki yanına çek **(b)**. Tekrar yere indir ve kollarını iki yana açarak ağırlıkları omuz hizana getir **(c)**. Hareketi tersten yaparak başlangıç pozisyonuna dön. Bu, bir tekrar eder. 40 saniye boyunca yapabildiğin kadar tekrarla.

3 Gator Press



Ayaklarını kalça genişliğinde aç, dizlerini hafifçe bükerek dur. Her iki eline birer dambıl al; kollarını omuz hizasında öne doğru kaldır, avuçların yere baksın **(a)**. Kollarını düz tutmaya devam ederek sağ elini başının üstüne kaldır **(b)**. Hareketi tersten yaparak başlangıç pozisyonuna dön; diğer tarafta tekrarla. Bu, bir tekrar eder. Taraf değiştirerek 40 saniye boyunca harekete devam et.

4 Dumbbell Y to Forward Punch

Her iki eline birer dambıl al, göğüs hizanda tut. Avuçların birbirine baksın. Ayaklarını kalça genişliğinde açarak dizlerini hafifçe bük **(a)**. Dambılları başının üzerine ve yana doğru kaldırarak vücudunla bir Y harfi oluştur **(b)**. Ardından göğüs hizana indir ve iki kolunu da öne doğru uzatarak ağırlıkları birleştir **(c)**. Hareketi tersten yaparak başlangıç pozisyonuna dön. Bu, bir tekrar eder. 40 saniye boyunca harekete devam et.

STYLING: ANDREA ZENDEJAS; SAÇ VE MAKYAJ: KARLA HIRKALER; ÜST: TULLY; TAYT: UNDER ARMOUR; AYAKKABI: NIKE

15 DAKİKADA

DAHA FİT BİR VÜCUT

Vücudunun formunu değiştirmek istiyorsan, şekil değiştiren bir ekipman kullanmayı dene.

Alt tarafı içi kum dolu bir çanta... "Ne kadar zorlayıcı olabilir ki?" diye düşünüyor olabilirsin ama inan epey zorlayabilir. Öncelikle kum, çantanın içinde sürekli şekil değiştirdiği için tüm vücudun değişimi dengelemek adına çalışır. Çantanın farklı tutma bölümleri olması da cabası. Bu rutini hazırlayan Ağırlık ve Kondisyon & Fizik Tedavi Uzmanı Prof. Dr. Dan Ogborn, "Bu çeşitlilik sana farklı kavrama ve hareket olanağı sağlar. Ağırlığı farklı hareket ettirince kasların da farklı hareketlere gireceği için birçok kas aynı anda çalışır, bu da yeni sonuçlar elde etmenin anahtarıdır" diyor.

Üstelik boyutu ve şekli itibariyle kum çantası günlük hayatta karşımıza çıkabilecek yüklere de benzediği için, geliştireceğin gücünü spor salonunun dışında da kullanabileceksin.

Bu rutini haftada iki veya üç defa tekrarlayabilirsin. Tüm hareketleri sırayla yap ve hareket aralarında dinlenmemeye veya çantayı düşürmemeye dikkat et. Toplam üç set yap.

1 Sandbag Clean

Dizlerini bük ve ayaklarını omuz genişliğinde aç. Kalçandan öne doğru eğilerek kum çantasını kaval kemiği hizana getir **(a)**. Patlayıcı kuvvetle omuzlarını kaldır, kalça ve dizlerini düzleştirerek çantayı dizlerinin üzerine çek **(b)**. Çantayı sıkıca alttan kavra ve hızlı bir şekilde yukarı çekerek dirseklerinin içine yerleştir, aynı anda yarım squat pozisyonuna alçal **(c)**. Ayağa kalkarak hareketi tamamla. Bu, bir tekrar eder. 10 tekrar yap.

2 Sandbag Thruster

Ayaklarını omuz genişliğinde aç ve kum çantasını omuzlarının önünde tut **(a)**. Kalçanı geri ve aşağı iterek squat pozisyonuna alçal; çantayı yerinden oynatmamaya dikkat et **(b)**. Ayağa kalkarken kum çantasını başının üzerine kaldır **(c)**. Hareketi tersten yaparak başlangıç pozisyonuna dön. Bu, bir tekrar eder. 10 tekrar yap.

3 Rotational Reverse Lunge

Ayaklarını kalça genişliğinde aç ve kum çantasını iki elinle önünde tut **(a)**. Sol ayağını geriye atarak lunge pozisyonuna alçal; sırtını dümdüz tutarak gövdeni çevir ve kum torbasını sağ bacağının yanına getir **(b)**. Sağ topuğundan destek alarak hareketi tersten yap ve başlangıç pozisyonuna dön. Diğer tarafta tekrarla. Bu, bir tekrar eder. Toplam 10 tekrar yap.

4 Sandbag Bent-Over Row

Kum çantasını önünde tut; ayakların omuz genişliğinde açık olacak şekilde dur. Sırtını düz tutarak öne doğru eğil **(a)**. Dirseklerini bükerek kürek kemiklerini birbirine doğru it ve kum çantasını göğüs kafesine doğru çek **(b)**. Hareketi tersten yaparak başlangıç pozisyonuna dön. Bu, bir tekrar eder. 10 tekrar yap. WH

STYLING: VLADIMYR PIERRE-LOUIS; SAÇ VE MAKYAJ: SYLVESTER CASTELLANO/BERNSTEIN & ANDRIULLI; MOR SPOR SÜTYENİ: PHAT BUDDHA WEAR; DESENLİ SPOR SÜTYENİ: VARLEY; ŞORT: ASICS; AYAKKABI: ADIDAS

BOZCAADA'DA "KOŞAN BİLİR"

Geçtiğimiz Mayıs ayının ikinci hafta sonunda bir kez daha New Balance Yarı Maratonu ve 10K Koşusu için Bozcaada'daydık. Bozcaada'nın huzur veren doğasıyla iç içe muhteşem bir parkurda koşulan, her yıl festival havasında gerçekleşen koşuya, bu yıl Türkiye´nin dört bir yanından gelen yaklaşık 2.000 kişi katıldı.

Bu yıl sekizincisi düzenlenen New Balance Bozcaada Yarı Maratonu ve 10K Koşusu'nda bir kez daha hem koştuk, hem de Bozcaada'nın tadını çıkardık.

Yazı: Sibel Yeşilçay

Bozcaada'nın muhteşem atmosferinde gerçekleşen koşuda, 21K Yarı Maraton ve 10K olmak üzere iki parkur yer alıyor. Son iki yıldır 10K koşusuna katılıyordum ama kalbimde hep burada bir kez olsun yarı maraton koşmak vardı. Bu yıl nihayet bunu gerçekleştirebildim. Ama kolay olduğunu söyleyemeyeceğim!

Nefes Kesen Koşu

Yarışın bu yıl sabah saatlerinde başlayacağını öğrendiğimde, endişelerim biraz azalmıştı. Çünkü 10K parkurunun bile zorlayıcı olduğu bu koşuda en büyük sıkıntımız sıcak hava oluyordu. Üstelik bu yıl hava her zaman olduğundan biraz daha serindi. Bu güzel koşullar altında, New Balance ekibinin harika konukseverliği ile güzelce dinlenmiş olarak start noktasındaki yerimi aldım. Görsel yönetmenimiz Emine Konuk Önbaş ise benden yarım saat sonra, 10K koşusu için start noktasında olacaktı.

Toplu ısınmanın ardından saat 10.30'da verilen start ile yarı maraton başladı. Koşuya Bozcaada Cumhuriyet Meydanı´ndan başlayarak, neredeyse bütün adayı dolaştık. Çok sayıdaki yokuşu çıkarken sık sık nefesim kesiliyordu. Hem parkurun zorlayıcılığından, hem de etrafımda gördüğüm manzaranın güzelliğinden! Parkurda geri dönüş olmadığı, daire çizerek başlangıç noktasına dönüldüğü için, önüme her an ne çıkacağını bilmiyordum. Bu da koşuya ekstra bir merak duygusu katıyordu. Son kilometrelerde neyse ki yokuşlar sona ermişti. O sayede gücümü toplayarak bitirmeyi başardım. Bitiş çizgisini geçtiğimde ise bütün o zorlukları bir anda unuttum. Mutluluk, coşku ve başarmış olmanın verdiği haz kaldı geriye. Aynısı, ilk 10K koşusunu tamamlamayı başaran Emine için de geçerliydi.

Şampiyonlara Saygı

Zorlu koşuları dereceye girerek tamamlayanlara şapka çıkarmamak mümkün değil. Gerçekten kolay bir iş yapmıyorlar. Gelelim bu koşunun şampiyonlarına! 21K erkekler kategorisinde 1:12:50 dereceyle Üzeyir Söylemez birinci olurken, ikinci Kefyalew Deja Burise koşuyu 1:14:52 sürede tamamladı. Üçüncülüğü 1:15:41 derece ile Hasan Turgut elde etti. Kadınlar kategorisinde ise genel klasmanda 1:32:23 ile Duygu Turgut Boyan birinciliği, 1:35:23 ile Büşra Gelmez ikinciliği, 1:37:17 ile Halime Karakoyun üçüncülüğü kazandı.

10K'da erkekler genel klasman birincisi Argachew Assefa koşuyu 0:33:50 derece ile tamamlarken, ikinci Yüksel Gültekin 0:34:59, üçüncü Kudret Arabacı 0:35:23 dereceyle tamamladı. Kadınlar genel klasmanda ise Nursel Karataş 0:39:34 ile birinci, Dilan Atak 0:40:03 ile ikinci, Benhür Öncel 0:44:46 ile üçüncü oldu.

Zorlu olduğu kadar eğlenceli geçen yarışta bu sene 5. kez koşulan "Minikler Koşusu" ise 4-8 yaş arası minik sporcuların koşusuna sahne oldu. Geleceğin koşucularına da kocaman bir alkış!

Parkuru tamamlayan herkes gibi bizim için de sıra büyük bir mutlulukla enfes ada lezzetlerini tatmaya ve dinlenmeye gelmişti. Seneye görüşmek üzere! WH

KOŞAMAYANLAR İÇİN KOŞTUK

Omurilik felcinin tedavisi için yapılan araştırmalara fon sağlamak amacıyla düzenlenen Wings For Life World Run'da bu yıl üçüncü kez koştum.

Yazı: Sibel Yeşilçay

Omurilik felcinin tedavisi için yapılan araştırmalara fon sağlamak ve bu konuda farkındalık yaratmak amacıyla düzenlenen Wings For Life World Run'ın Türkiye ayağı, 8 bin kişinin katılımıyla İzmir'de gerçekleştirildi. Dünyanın farklı noktalarında, 12 ülkede aynı anda başlayan koşuya, Red Bull sporcuları Kenan Sofuoğlu, Toprak Razgatlıoğlu ve Ahmet Arslan'ın yanı sıra, Mirkelam, Nihat Odabaşı, Pelin Akil, Anıl Altan, Müjde Uzman ve Ayşe Tolga gibi isimler de katıldı.

İzmir Büyükşehir Belediyesi'nin desteği ve Ford Otosan'ın ana sponsorluğunda düzenlenen Wings For Life koşusu için bir kez daha İzmir'deydim. 6 Mayıs Pazar sabahı yoğun bir yağmurla başlayan gün, birçok kişiye "bu havada nasıl koşacağız?" diye düşündürtse de, ben kış boyu her hava koşulunda koşuya çıkmış olmanın rahatlığıyla kendimi hazır hissediyordum. Neyse ki endişeler boşa çıktı ve koşuya az bir zaman kala yağış durdu. Geride yoğun bir nem ve giderek yükselen bir hava sıcaklığı bırakarak. Bizi asıl zorlayan da bu olacaktı.

8.000 kişinin İzmir Kültürpark Lozan Kapısı'ndaki start noktasından koşuya başlaması dakikalarca sürdü. Bu da arkalarda kalanların yakalama aracına biraz daha erken yakalanacağı anlamına geliyordu. Yine de burada amaç derece yapmak olmadığı için yüzler gülüyordu. Birçok kişi için hız ya da sürenin önemli olmadığı, katılmanın önemli olduğu keyifli bir koşuydu.

Maalesef Yakalıyor!

Ford Kuga "Yakalama Aracı"nın direksiyonunda, Ford Team Türkiye'nin şampiyon ralli pilotu Murat Bostancı vardı. Araç, start verildikten 30 dakika sonra 15 km/s hızla koşucuları takip etmeye ve birer birer onları geçmeye başladı. Aracın yaklaştığını anlayınca hızını arttıran ve biraz daha geç yakalanmaya çalışan koşucular için işin en eğlenceli kısmı da buydu. Yol boyunca koşuculara destek veren gençlerin ellerindeki "maalesef yakalıyor" pankartı da durumu oldukça güzel özetliyordu. Yakalama aracı, beni de 10 kilometreyi biraz geçmişken yakaladı. Ancak bu mesafe bana yetmedi ve İzmir Karşıyaka sahilinde koşmanın keyfini biraz daha yaşamak için üç kilometre daha

koşmaya devam ettim.

Dünyada omurilik felci nedeniyle yatağa ve tekerlekli sandalyeye bağlı yaşayan ve büyük bir umutla bu hastalığın tedavisindeki gelişmeleri bekleyen milyonlarca insan var. Türkiye Omurilik Felçlileri Derneği (TOFD) Genel Başkanı Ramazan Baş, "Ülkemizde 200 bin omurilik felçlisi var. Bu sayıya her yıl binlerce kişi ekleniyor" diyor. Wings for Life World Run, onlar için bir umut ışığı oluyor. Bu yarıştan elde edilen gelirle sürdürülen bilimsel araştırmalarla omurilik felcine karşı çözüm aranıyor. WH

Marmaris'te düzenlenen Uluslararası Arena Aquamasters Yüzme Şampiyonası, 19 Mayıs Atatürk'ü Anma Gençlik ve Spor Bayramı'nda büyük bir coşkuyla gerçekleşti.

Yazı: Ceylan Özçapkın

ŞAMPİYONA COŞKUSU

Türkiye'nin ve dünyanın dört bir yanından gelen 1500 yüzücüyü ağırlayan Uluslararası Arena Aquamasters Yüzme Şampiyonası'nda, 5K Açık Su Yüzme Dayanıklılık Yarı Maratonu bu yıl da Profilo tarafından desteklendi. Biz de bu heyecanlı etkinlikle Profilo'nun onur konuğu olarak gelen dünyaca ünlü master yüzücü Miriam Hierath ve Profilo Pazarlama Müdürü Burcu Seçkin ile sohbet etme ve sportif tatil merkezi Marmaris'in tadını çıkarma fırsatı yakaladık.

19 Mayıs Atatürk'ü Anma Gençlik ve Spor Bayramı'nda renkli bir organizasyonla start alan 5K Açık Su Yüzme Dayanıklılık Yarı Maratonu'na yerli ve yabancı 200 yüzücü katıldı.

Maraton, Masterlar Dünya Şampiyonu ve Yüzme Antrenörü Miriam Hierath ve yüzücü kızı Jill Hierath'ın 50 metrelik açılış yüzüşü ile başladı. Eşi ve kızı da yüzücü olan Hierath, bu uluslararası organizasyona katılmaktan çok memnun olduğunu vurguladı.

Heyecanlı ve zorlu yarışta kadınlar kategorisinde Bige Vardar birinci, Esra Şenses ikinci ve Ayşe Göksu üçüncü olurken; erkekler kategorisinde Efe Erduran birinci, Emre Erdoğan ikinci ve Emrah Özsevim üçüncü oldu. 80–84 yaş kategorisinde ise Sami Gemicioğlu birinci geldi.

"Dayanıklılık Sporu"

Profilo Pazarlama Müdürü Burcu Seçkin, Uluslararası Arena Aquamasters Yüzme Şampiyonası'na bu yıl tekrar destek vermekten mutlu olduklarını ifade etti. "Yüzme sporunda kuvvet ve kondisyon kadar dayanıklı olmak da bir o kadar önemli" diyen Seçkin, turnuvanın ardından ödül töreninde 5K Profilo Açık Su Yüzme Dayanıklılık Yarı Maratonu'nda derece alanlara madalyalarını verdi. WH

ISTOCK

YOGAYLA DOLU BİR GÜN

İnsanlık için bir armağan olan yogayı tüm dünyayla aynı anda kutlamak için 21 Haziran'da Dünya Yoga Günü etkinliklerinde buluşalım.

Yazı: Yoga Eğitmeni Orkun Kargöz

Binlerce yıl önce Hindistan'da ortaya çıkmış olan yoga, bedeni, zihni ve ruhu eğiten, huzur veren, kişinin kendini tanımasını sağlayan, dünyadaki en eski kişisel gelişim metodu.

Yoga insana kendi benliğini tanımayı, dengede tutmayı öğretir. Çektiğimiz anlamsız acılar, yoga sayesinde yerini evrensel uyuma bırakır. Yogayla uğraşan insan, kendi özünün farkındalığını yaşar ve kendini evrendeki her şeye çok daha yakın hisseder. Canlı, cansız her şeye daha derin bir sevgi duyar. Yoga, mutlu ve aydınlık bir insan olmanın yöntemidir. İnsanları fiziksel, zihinsel ve ruhsal disiplin yoluyla mutluluğa, başarıya ve aydınlanmaya ulaştırmayı amaçlar. Devamlı ve düzenli uygulama, yogada başarının sırrıdır. Yoga teknikleri düzenli yapılırsa bedenle zihnin uyumunu; fiziksel, duygusal, zihinsel, sinirsel ve ruhsal gelişimini, iç barışını ve huzurunu sağlar. Bu yolda çaba göstermek ve vazgeçmemek çok önemlidir. Çaba göstermeyen kişiye, hiç kimse yardım edemez. Yoga yolunda sabırlı olmalısın. Aceleci birinin bu yolda ilerlemesi imkânsızdır. Yoga tekniklerini doğru yolla, orijinal şekilde uygularsan, ilk çabanda bile olumlu sonuçlar alırsın. Başlangıçta uygulama mükemmel olmayabilir; bu doğaldır. Ancak her gün daha iyi bir şekilde yapacaksın ve mükemmellik kendiliğinden gelecek.

NAMASTE...

Günümüzde yoga bir nebze anlaşılmaya başlamış durumda. Yeni girdiğimiz çağın en önemli olgusu da bu. Bilhassa hızlı teknolojik gelişmenin neticesinde insani değerlerin anlamını kaybetmeye başladığı asrımızda.

Batıda yoganın bu kadar öne çıkması sayesinde, 2014 yılında Hindistan Başbakanı Narendra Modi Birleşmiş Miletler'de yaptığı konuşmayla, yoganın insanlık için bir armağan olduğunu kabul ettirdi ve senenin en uzun günü olan 21 Haziran'ın Dünya Yoga Günü ilan edilmesini sağladı. Bu karara Türkiye dahil 177 ülke kabul imzası attı.

Bu, yoga sisteminin bütün dünyada rüştünün kabulü anlamına geliyordu. Şu anda Hindistan ve Kanada'da devlet okullarında yoga öğretilmesine geçilmiş durumda. İnsanlığın sağlığı ve huzuru adına çok önemli bir adım.

Biz de Yoga Vakfı olarak insanlığa hizmet düşüncesi ile yogayı yaymak ve tanıtmak için çalışıyoruz. Bu vesile ile Uluslararası Dünya Yoga Günü kutlamalarını insanlığın bir bayramı olarak görüyoruz. 21 Haziran 2018 Perşembe günü Akmerkez Üçgen Teras'da 4. sünü gerçekleştireceğimiz Uluslararası Dünya Yoga Günü'nde özel konu ve konuklar, pratikler ve özel sürprizlerimizle seni bekliyor olacağız.

Bu proje, sadece yoga dersi yapmak üzere yapılmış bir proje değil. Bu proje; birlik ve beraberliği sözden hayata geçirmeyi, gülümsemeyi unutan herkese tekrar gülümsemek için ne kadar çok sebebimiz olduğunu, içimizdeki çocuğun bizi ne kadar hafifletebildiğini, zihnimizi bize hizmet etmeyen tüm yüklerden arındırmayı, yoganın yaşamımızı nasıl şifalandırdığını, asanalarla gerçekleşen dönüşümün sihirli anlarını ve meditasyonu deneyimlemek, tüm bu sistemin bizi şifalandırdığını anlamak ve hayatımızda yoga sistemine bütünsel olarak yer vermek için gerçekleştiriliyor.

Herkesi davet ediyoruz. Tek yapacağın matını alıp gelmek. Dünya yoga günümüz kutlu olsun. Namaste... WH

A'DAN Z'YE TAKVİYE REHBERİ

Bazılarına yıllardır aşinasın, bazılarıysa kulağına Jüpiter'in uydu isimleri kadar yabancı. Besin takviyeleri konusunda sana yardımcı olacak bir sözlük hazırladık.

Derleyen:
Gamze Kantarcıoğlu

Besin takviyeleri son yıllarda hepimizin dilinde. Herkes farklı takviyeler alıyor ve kendi deneyimlerini paylaşıyor. Ancak bunların ne işe yaradığı ve hangisini almamız gerektiği konusunda kafalar epey karışık. Özellikle yoğun egzersiz yapıyorsan, vegan ya da vejetaryen gibi bazı besin gruplarını tüketmediğin bir beslenme şeklin varsa veya kilo verme amaçlı diyet yapıyorsan; bazı besin öğelerini yetersiz alıyor ve tamamlamaya ihtiyaç duyuyor olabilirsin. Hazırladığımız sözlük, en sık karşına çıkan besin takviyeleri hakkında bilgi edinmeni sağlayacak. Ancak herhangi bir takviye alımına başlamadan önce diyetisyenine ya da doktoruna danışmayı, gerekli görülürse kan testlerini yaptırmayı sakın ihmal etme.

A

ALFA LİPOİK ASİT (ALA)

NE İŞE YARIYOR? Kuvvetli bir antioksidan olan alfa lipoik asit (ALA), diyabet hastalarında görülen sinir tahribatına (dibatik nöropati) bağlı oluşan el ve ayaklardaki uyuşma, yanma, ağrı hissi gibi belirtilerin tedavisinde kullanılıyor. Ayrıca vücudundaki karbohidratların yıkımını sağlayarak organlarına enerji sağlıyor; C ve E vitamini seviyelerini ayarlıyor.

NEYİN İÇİNDE VAR? Mantar, karaciğer, böbrek, brokoli, ıspanak, patates.

ALG YAĞI (ALGAE OIL)

NE İŞE YARIYOR? Deniz kökenli fotosentez yapan organizmalar olan algler, suda yaşıyor ve enerjilerini güneş ışığından alıyorlar. Algleri özellikle veganlar için vazgeçilmez bir besleyici yapan bileşenlerse; içerdikleri klorofil ve diğer bitkisel pigmentler, EPA ve DHA içeren Omega-3, iyot gibi önemli deniz mineralleri.

NASIL TÜKETİLMELİ? Eczanelerde tıpkı balık yağı gibi kapsül şeklinde bulabilirsin.

B

B12 VİTAMİNİ

NE İŞE YARIYOR? Alyuvar oluşumunda, enerji metabolizmasında, normal sinir hücresi işlevinde ve uygun beyin işlevinde tamamlayıcı rol oynayan B12, bizim için en önemli besinlerden biri. B12 eksikliği özellikle vejetaryen ve veganlarda, kilo vermek için mide ameliyatı olanlarda, mide asidini azaltan ilaç kullananlarda görülebiliyor. Eksikliği yorgunluk, hâlsizlik, el ve ayaklarda uyuşma, karıncalanma, kabızlık, iştahsızlık, kilo kaybı, bellek zayıflığı, depresyon ve anemiye neden olabiliyor. Saydıklarımızdan biri ya da birkaçını yaşıyorsan B12 seviyeni ölçtürmeli ve gerekiyorsa takviye almalısın.

NEYİN İÇİNDE VAR? Sığır karaciğeri, istiridye, yumurta sarısı, deniz tarağı, somon, yengeç, tavuk eti.

D

D Vitamini

NE İŞE YARIYOR? Güneş ışınlarının etkisiyle ciltte üretimi başlayan D vitamininin kemik yapımı ve kalsiyum metabolizmasındaki önemi çok büyük. Kemik erimesini (osteoporoz) önleyici etkisi bulunan D vitamininin eksikliğinde osteomalazi (kemik yumuşaması) gelişebiliyor. Güneş ışınlarına yeteri kadar maruz kalmıyorsan, kapalı alanlarda çalışıyorsan, bağırsaklarında emilim bozukluğuna neden olan çölyak ya da Crohn hastalığın varsa, mide-bağırsak ameliyatı geçirdiysen risk altında olabilirsin.
NEYİN İÇİNDE VAR? Somon, lüfer, morina, uskumru, yağlı balık karaciğeri ve yumurta.
Dikkat! Dozu iyi ayarlanmaz ise fazlasının zehirleme riski bulunduğu için doktor kontrolünde ve kandaki düzeyine göre tedavi planlanmalı.

C

CoEnzym Q10

NE İŞE YARIYOR? Organik, yağda çözünen, vitamin benzeri bir antioksidan olan CoEnzym Q10, vücuttaki normal hücrelere zarar vermeden serbest radikalleri yok etmeye yardımcı oluyor. Bu yönüyle hem bir kanser savaşçısı, hem de anti-aging bir destek. Prof. Dr. Osman Müftüoğlu; "Hücresel enerji istasyonlarımızın tıkır tıkır işlemesi için bu doğal maddeye çok ihtiyacımız var. Miktarı fazlalaştıkça hücrenin enerji üretimi de artıyor. Enerjisi yeterli olan bir hücre genç kalıyor, geç yaşlanıyor, daha uzun yaşıyor" diyor.
NEYİN İÇİNDE VAR? Kırmızı et, tavuk, balık, yumurta, tam tahıllı besinler.

Chlorella

NE İŞE YARIYOR? İçeriğinde başta protein olmak üzere demir, C vitamini, mineral, antioksidan ve Omega-3 gibi birçok besin öğesi bulunuyor. Toksinleri vücuttan uzaklaştırıyor ve kolesterol seviyesini düzenliyor. Kanserin önlenmesi, grip aşısının etkinliğinin arttırılması, sindirim sisteminde yararlı bakteri sayısının arttırılması gibi pek çok durumda kullanılıyor. Ayrıca veganlar için iyi bir protein desteği.
NASIL TÜKETİLMELİ? Bu bitkinin dışında insanlar tarafından sindirilemeyen kalın bir hücre duvarı var. Bu nedenle sadece kapsül, tablet, toz ya da özüt olarak tüketilebiliyor.
Dikkat! Yüz şişmesi, mide bozulması, baş ağrısı, baş dönmesi ve titreme gibi yan etkileri olabiliyor. O yüzden kullanmadan önce doktoruna danışmalısın.

Çinko

NE İŞE YARIYOR? Hücresel metabolizmada anahtar rol oynayan ve bağışıklık sistemi üzerinde etkili olan çinko, vücutta 300'ün üzerinde enzimin işlevine yardımcı oluyor. Hemen hemen tüm hücrelerimizde ve özellikle kas dokuda bolca bulunuyor ancak depolanması için özel bir sistem olmadığından, günlük alım şart. Özellikle de egzersiz yapıyorsan daha çok çinko tüketmen gerekebilir çünkü egzersiz sırasında terlemeyle oluşan mineral kaybını dengeliyor.
NEYİN İÇİNDE VAR? Deniz ürünleri, karaciğer, yumurta, fındık ve tahıllar.

SOL SAYFA: GETTY IMAGE TÜRKİYE/ WESTEND61 SAĞ SAYFA: GETTY IMAGE TÜRKİYE/ COFFEEANDMILK

Demir

NE İŞE YARIYOR? Kırmızı kan hücrelerinde bulunan ve oksijen taşıyan bir protein olan hemoglobinin üretiminde görev alıyor. Gıdalarla yetersiz alınması ya da emiliminde görülen bir bozukluk demir eksikliğine; bu da kansızlığa neden olabiliyor. Demir eksikliği iştah artışına, metabolizmanın yavaşlamasına ve kronik yorgunluğa yol açıyor. İştah ve enerji üzerindeki olumsuz etkileri, dolaylı olarak daha az kalori yakmana neden oluyor. Eğer "su içsem yarıyor" diyorsan, demir eksikliğinden şüphelenebilirsin. Eksikliğinde hâlsizlik, solgun cilt, nefes darlığı, saç dökülmesi, huzursuz bacak sendromu gibi belirtiler de görülebiliyor.
NEYİN İÇİNDE VAR? Tahıllar, kuru meyveler, yeşil yapraklı sebzeler, kırmızı et, balık, yumurta ve kümes hayvanları.

G

GINSENG

NE İŞE YARIYOR? Stres hormonunu yönetmede ve zihinsel performansı iyileştirmede olumlu etkileri bulunan ginseng, üreme hormonlarının üretimini düzenlediğinden cinsel sağlık için de faydalı. Hazımsızlık, baş ağrısı, ishal, artrit, yorgunluk, diş ve diş eti hastalıklarına iyi geldiğini de ekleyelim.

NASIL TÜKETİLMELİ? Bitki olarak kullanabileceğin gibi, tablet formunda takviye olarak da alabilirsin.

GLUKOZAMİN

NE İŞE YARIYOR? Eklemlerimizdeki kıkırdak dokuda doğal olarak bulunan bir bileşen olan glukozamin, kemik, eklem ve kas ağrısı hissetmeden hareket etmemizi sağlıyor ve doğal bir eklem kayganlaştırıcı olarak görev alıyor. Spor sakatlanmalarında ve yoğun fiziksel aktivitelerde eklemlerini desteklemek için kullanabilirsin.

NASIL TÜKETİLMELİ? Genellikle kabuklu deniz hayvanlarının kabuğundan elde ediliyor, tablet olarak eczanelerde bulabilirsin. Deniz kabuklusu içermeyen formülleri de bulmak mümkün.

F

Folik Asit (B9 Vitamini)

Ne işe yarıyor? Folik asit, doğal olarak bulunan folatın sentetik kardeşi. Oksijen taşınması için hayati olan alyuvarlar dahil, yeni hücre üretimi ve bakımı için çok önemli bir besin öğesi. Folat bakımından zengin bir beslenme planı; anemi, kalp hastalıkları, doğuştan gelen hastalıkların önlenmesi ve zihinsel gelişim açısından oldukça faydalı. Bu nedenle özellikle hamilelik öncesinde ve sırasında takviye alınması tavsiye ediliyor. Ayrıca Alzheimer ve depresyonu önlemeye de yardımcı oluyor.
Neyin içinde var? Yeşil yapraklı sebzeler, kuşkonmaz, avokado, Brüksel lahanası, tahıllar, fındık, ceviz, kırmızı et.

L-KARNİTİN

Ne işe yarıyor? Vücudun enerji üretimine katkı sağlayan L-Karnitin; kalp, beyin fonksiyonları ve kas hareketlerinin sağlanmasında rol alıyor. Özellikle genetik olarak eksikliği olanlar, bu maddenin kaybını arttıran tedaviler görenler (örneğin diyaliz hastaları) ve vegan beslenenler için öneriliyor.
Neyin içinde var? Vücutta üretilen bir aminoasit olan L-Karnitin, beslenme yoluyla et, tavuk, balık gibi hayvansal besinlerin tüketimiyle az miktarda alınabiliyor. Bir diğer seçenek ise sıvı ya da kapsül takviyeler.
Dikkat! L-Karnitin "yağ yakıcı" olarak nitelendirilse bile, yapılan araştırmalar bu konuda net bir sonuç vermiyor.

K

Kalsiyum

Ne işe yarıyor? Kemik yapısının gelişimi ve korunması için kritik olan kalsiyumun kadınlar için en önemli faydası, ilerleyen yaşlarda osteoporoz (kemik erimesi) gelişme riskini azaltması. Ayrıca kas kasılması, damar genişlemesi, sinirsel iletişim ve hormon salgılamadaki işlevleri de önem taşıyor.
Neyin içinde var? Süt, yoğurt, peynir, brokoli, lahana, fasulye.
Dikkat! Kalsiyumun fazlası sağlığa daha çok fayda sağlamaz ve kabızlığa neden olabilir.

Kara Mürver

Ne işe yarıyor? Güçlü bir antioksidan olan kara mürver, anti bakteriyel ve antiviral özellikler taşıyor. Ayrıca balgam söktürüyor ve ciğerdeki mukusu dışarı atmana yardımcı oluyor. Grip, soğuk algınlığı, kabızlık durumlarında kullanabilirsin.
Nasıl tüketilmeli? Eczanelerde bulabileceğin takviyeleri (çiğnenebilir tablet veya efervesan formda) kullanabilirsin.

Kediotu (Valeryan)

Ne işe yarıyor? Uykuyu teşvik eden ve kaygıyı azaltan bileşikler içeriyor. Ayrıca yapılan bir çalışma, regl öncesi sendromunun fiziksel, duygusal ve davranışsal belirtilerini azalttığını keşfetmiş.
Nasıl tüketilmeli? Kapsül veya sıvı formda takviye olarak bulabilirsin. Kediotu aynı zamanda çay olarak da tüketilebiliyor.
Dikkat! Hamile kadınların ve üç yaşın altındaki çocukların tıbbi kontrol ve takibi sağlanmadan kediotu alması önerilmiyor.

Krill Yağı (Krill Oil)

Ne işe yarıyor? Etkileri balık yağı ile benzer olan krill yağı, EPA ve DHA yağ asitleri içeriyor. Ayrıca içeriğinde güçlü bir antioksidan olan astaksantin bulunuyor; böylece vücut, dokularındaki serbest radikallerin hastalığa sebep olabilecek oksidan etkilerini nötralize ediyor.
Nasıl tüketilmeli? Kabuklu bir deniz hayvanı olan krillden elde edilen bu yağı kapsül olarak bulabilirsin.
Dikkat! Kan inceltici ilaç kullanıyorsan doktorunla görüş. Kanın pıhtılaşmasını yavaşlattığı için herhangi bir ameliyattan en az iki hafta önce bırakmalısın.

ISTOCK

M

MAGNEZYUM

Ne işe yarıyor? Kan basıncının normal seyretmesi, kemiklerin güçlenmesi, osteoporozun önlenmesi ve kalp ritminin düzenli olmasında rol oynuyor. Ayrıca araştırmalara göre günde 250 mg magnezyum desteği almak, egzersiz performansını arttırabiliyor. Magnezyum eksikliğinde depresyon ortaya çıkabilir. Ayrıca diyabet riskini de yüzde 47 arttırıyor.
Neyin içinde var? Kabak çekirdeği, kabuklu yemişler, tam tahıllar ve baklagiller.

S

Sarı Kantaron (St. John's Worth)

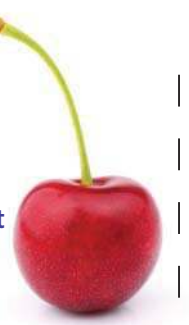
NE İŞE YARIYOR?
Sarı kantaronun ruh sağlığına epeyce olumlu etkileri bulunuyor. Depresyon, regl öncesi sendromu ve menopoz belirtilerinin giderilmesi için kullanılan bu bitkiyi, eczanelerde tablet formunda bulman mümkün. Ayrıca içeriğindeki aktif bileşenlerden biri olan hiperisin maddesinin HIV virüsüne karşı etkili olduğu da biliniyor.
NEYİN İÇİNDE VAR?
Çay, tablet, sıvı ve topikal krem şeklinde bulabilirsin.

Spirulina

NE İŞE YARIYOR?
B12 ve protein bakımından epey zengin olan (protein oranı yüzde 55–70 arasında) spirulina, veganlar için çok önemli bir besin kaynağı. Sütten 26 kat daha fazla kalsiyum içeriyor, bu özelliğiyle hamile ve emziren kadınlar için de iyi bir takviye. Ayrıca sindirim sistemini güçlendiriyor, bağırsaklardaki sağlıklı bakterileri besliyor, besin öğelerinin emilimini kolaylaştırıyor.
NEYİN İÇİNDE VAR?
Takviye olarak tablet ya da toz formunda kullanabilirsin.

MELATONİN

Ne işe yarıyor? Hücre yenileyici özellikteki melatonin, vücudun biyolojik saatini ve ritmini ayarlıyor. Beynimizde epifiz bezinden, özellikle karanlıkta ve geceleri salgılanan bu hormonun miktarı yaş ilerledikçe azalıyor. Alkol, sigara, fazla miktarda çay-kahve tüketimi, stres, bilgisayar ve telefon ile fazla zaman geçirmek, yüksek ses ve ışık da melatonin miktarını azaltıyor. Uyku sorunu olanlar, jet lag yaşayan veya vardiyalı işlerde çalışan kişiler, melatonin takviyesi alabilir.
Neyin içinde var? Doğal olarak kiraz ve kırmızı şarapta bulunuyor. Ayrıca tablet olarak da alınabilir.



Omega-3

Ne işe yarıyor? Kan yağlarının – özellikle de trigliserid düzeyinin- düşmesine katkı sağlıyor, kan basıncını azaltıyor, anne karnındaki fetüsün sinir sisteminin gelişimini olumlu etkiliyor, iltihaplı eklem romatizmasında eklem tutukluğunu ve ağrıları azaltabiliyor. **Neyin içinde var?** Deniz ürünleri, fındık, ceviz, badem.

"Vitaminler Kilo Aldırır mı?"

"Gıda takviyesi olarak alınan vitaminler iştah açmaz ve kilo aldırmaz. Aksine, eğer kişinin kan değerlerinde eksiklik varsa ve takviye yapılmazsa, kilo kaybı konusunda zorlanabilir. Örneğin D vitamini düşük olan bireylerde kilo yönetimi zorlaşıyor. Kısacası halk arasında yaygın olarak bilinen 'vitamin kilo aldırır, iştah açar' inancı doğru değil. Kişi bu duruma inandığı için, plasebo etkisi ile iştahının açılacağına kendini ikna edebilir ve dolayısıyla fazladan aldığı her kalori için kullandığı vitaminleri suçlayabilir." -Dyt. Özge Bezirci Dikici

W

Whey Proteini (peynir-altı suyu proteini)

NE İŞE YARIYOR?
Sporcuların günlük protein hedefini tutturmak ve ağırlık egzersizi yapanların kas kitlesini arttırmak için kullandığı whey proteini, diğer protein formlarından daha hızlı emiliyor. Ayrıca yaşlanma ve diyabetle ortaya çıkan eksiklikleri hafifleten miktarda amino asit L-sistein sağlıyor.
NASIL TÜKETİLMELİ?
Genellikle toz formunda olan whey proteinini smoothie'lerine ekleyerek tüketebilirsin.
DİKKAT! Karaciğer ya da böbreklerinde sorun varsa mutlaka doktoruna danış.

Z

ZERDEÇAL (CURCUMIN YA DA TURMERIC)

Ne işe yarıyor?
Aslında zerdeçalın alamet-i farikası, içindeki aktif madde kürkümin. Ancak C ve E vitamini, demir, diyet lifi, bakır, potasyum, manganez ve serotonin salgılanmasını sağlayan B6 vitamini açısından da zengin. Ayrıca kasların daha geç yorulmasını sağlayarak spor performansına da destek oluyor. Kas ağrılarının daha çabuk geçmesine ve kasların daha hızlı gelişmesine yardım ediyor. Antienflamatuvar ve antioksidan etkileri ise işin bonusu.
Nasıl tüketilmeli?
Aktarlarda bulabileceğin bu baharatı, yemeklerine ekleyerek kullanabilirsin. Eğer baharat olarak kullanamıyorsan, tablet formunda da bulman mümkün.

"MULTİVİTAMİN KULLANMALI MIYIM?"

"Multivitaminler genellikle insan organizmasının günlük vitamin ve mineral gereksiniminin yüzde 100'ünü içerdiği için, normal beslenen sağlıklı bir kişinin bu ürünleri kullanmasına gerek yok. Bu tür takviyeleri gereksiniminden fazla alan sağlıklı bireylerde bilişsel bozukluklar (hafıza kaybı gibi), kanser ve kalp hastalığı gelişme riskleri ne yazık ki azalmıyor. Bu nedenle doğal ve taze meyve-sebze ile beslenmek her zaman için çok daha yararlı. Vitamin eksikliği riski olan veganlar, mide küçültme ameliyatı geçirenler, doğumsal metabolizma hastalığı olanlarda ise böyle gıda takviyelerinin kullanımı gerekli olabilir." -Doç. Dr. Enes Murat Atasoyu WH

KAYNAKLAR: Diyetisyen Özge Bezirci Dikici, Etiler Diyet Merkezi; Doç. Dr. Enes Murat Atasoyu, Anadolu Sağlık Merkezi İç Hastalıkları ve Nefroloji Uzmanı; Son Üç Kilo Diyeti, Ferin Batman, Destek Yayınları; Sporcular İçin Besin Takviyeleri Rehberi, Kimberly Mueller & Josh Hingst, Ekin Grubu Yayınları; *ods.od.nih.gov* (National Institutes Of Health)

ISTOCK

Ülkemizde ilk tüp bebeğin dünyaya gelmesine vesile olan Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Prof. Dr. Erol Tavmergen, tüp bebeğin 30 yıllık süreci hakkında merak edilenleri açıklıyor.

TÜP BEBEĞİN TÜRKİYE'DEKİ YOLCULUĞU...

Dünyada ilk tüp bebek olan Louise Brown, 1978 yılında İngiltere'de doğdu. Dünyada tüp bebek gelişmeleri büyük bir hızla sürerken, Türkiye de bu gelişmelerin gerisinde kalmadı ve tüp bebek tedavisinin Türkiye'deki tarihsel yolculuğu 1988'de Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümü'nde başladı. Prof. Dr. Refik Çapanoğlu ve Prof. Dr. Erol Tavmergen'in çalışmalarıyla, Türkiye'de ilk tüp bebek merkezi 1988 yılında açıldı. 18 Nisan 1989'da ise Prof. Dr. Erol Tavmergen, Ege Üniversitesi Tüp Bebek Merkezi'nde ilk uygulamayı gerçekleştirdi ve Türkiye'nin ilk tüp bebeği dünyaya geldi.

Avrupa'nın 10 yıl gerisinden tüp bebek uygulamasına başlayan Türkiye, bu alanda yaşanan gelişmeler sayesinde Avrupa ve ABD ile boy ölçüşüyor.

Ülkemizde ilk tüp bebeğin dünyaya gelmesine vesile olan, ulusal ve uluslararası başarılara imza atmış değerli bilim insanı Prof. Dr. Erol Tavmergen ile tüp bebeğin Türkiye'deki süreci hakkında konuştuk.

Türkiye'de ilk Tüp Bebek Merkezi nasıl kuruldu? Kuruluş süreci nasıldı?

Ege Üniversitesi Tüp Bebek Merkezinin kuruluşu ülkemizde ve hastanemizde ortaya çıkan ihtiyaç üzerine şekillendi. 1985 yazı sonunda Klinik Başkanı Prof. Dr. Refik Çapanoğlu, dünyada henüz pek çok ülkede uygulanamayan bir yöntem olan Tüp Bebek uygulamasının Ege Üniversitesi'nde yapılabilmesi için çalışmaları başlattı. Ege Üniversitesi'nde ilk tüp bebek tedavisi uygulamasında elde ettiğimiz embriyoyu gördüğümüzde, belki de dünyanın en mutlu insanlarıydık.

18 Nisan 1989'da ülkemizin ilk tüp bebeği Ece, 2 Mayıs 1989'da ise Türkiye'nin ilk ikiz tüp bebekleri olan Kenan Refik ile Evren Erol dünyaya geldi. O günlerde ülkemizde bir ilk olan tüp bebek yöntemiyle art arda yakaladığımız başarılar sonrası, bebek sahibi olamayan çiftlere umut olmaya başladık. Çocuksuz çiftler için o zamana kadar hayal olan tüp bebek yöntemi, artık Türkiye'de de uygulanıyordu. İlk çocukların sağlıklı doğumu, bizler için dört yıl boyunca tatilsiz, izinsiz geçen özverili ve kimi zaman çok zor koşullardaki çalışmaların en büyük mükâfatı oluyordu.

Günümüzde Türkiye'de tüp bebek tedavisinde başarı oranlarını dünyadaki uygulamalara göre nasıl değerlendiriyorsunuz?

Avrupa'nın 10 yıl gerisinden tüp bebek uygulamasına başlayan ülkemiz bu alanda yaşanan gelişmeler sayesinde şimdi Avrupa ve ABD ile boy ölçüşüyor. Öte yandan Türkiye'deki uygulama sonuçları çoğu ülkelere göre daha başarılı. Ülkemizdeki uygulama sonuçları ve kullanılan teknoloji dünyadaki çoğu ülkeden daha iyi durumda. Dünyada yardımcı üreme teknikleri konusunda gerek uygulama sayılarımız, gerekse başarımız ve ürettiğimiz bilimsel yayınlarımızla, söz sahibi bir ülke konumunda olduğumuzu büyük bir mutluluk ve iftiharla söyleyebilirim.

Tüp bebek tedavisinde yeni gelişmeler, çalışmalar var mı?

Son 20 yıl içerisinde bizzat yaşadıklarım ve uyguladıklarıma dönüp baktığımda tüp bebek teknolojisinde bundan sonraki yıllarda çok daha hızlı gelişmelerin olacağını ve başarının artacağını tahmin etmekteyim. Önümüzdeki 20 yıl içerisinde dünya ve ülkemiz tıbbının bu yolda alacağı mesafeyi kestirmek ise hemen hemen imkânsız gibi. Zira üreme tıbbı, genetik bilimi ve moleküler biyolojinin de desteği ile çok kısa zamanda çok hızlı yol almaya ve birçok genetik geçişli hastalığın erken embriyoner yaşamda tedavi edilme şansının ortaya çıkmasına aday. Ayrıca günümüzde tedavi edilemeyen bazı çiftlerin de bu yöntemlerin gelişimi ile çocuk sahibi olma olasılıklarının artacağını düşünmek hayal olmayacaktır.

Geçmişten günümüze değin tüp bebek tedavilerinde çalışmalar hiç durmadı ve birçok yeni yöntemin hayatımıza girmesini sağladı. Teknolojik gelişmelere paralel olarak yeni uygulamalar ve yüksek deneyim sayesinde tüp bebek tedavisinde başarı grafiği hep yükseldi ve yükselmeye devam ediyor. Bu başarının temelinde de zorlu bir çalışma ve yoğun bir emek yer alıyor.

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Prof. Dr. Erol Tavmergen

Sorunlarınızı Birlikte Çözün

İlişkilerde sorunun kaçınılmaz olduğunu ve önemli olanın çiftlerin bu sorunları birlikte çözebilme becerisi olduğunu vurgulayan Psikiyatri Uzmanı Dr. Zeynep Erdoğdu, ilişki terapisi hakkında bizi bilgilendiriyor.

İlişki terapisi nedir?

İlişkilerde değişim ve gelişim sağlamak adına, çiftler arasındaki yakın ilişkinin çalışıldığı psikoterapinin bir dalıdır. İlişki terapisinde amaç; çiftler arasında yaşanan zorlu ve sıkıntılı süreçlerin ele alınarak çatışmaların çözülebilmesi, çiftin sağlıklı yönde değişiminin ve gelişiminin sağlanmasıdır. İlişki terapisi ile problemlerle baş etme becerilerinin edinilmesi sayesinde, sadece o anda yaşanan durumlara çözüm üretilmesi değil, sonrasında da yaşanabilecek bazı zor durumlarla baş edilebilmesi sağlanabilir.

Kimler ilişki terapisine başvurabilir?

Çiftler, genellikle ilişkilerindeki sorunları kendi içlerinde çözümlemekte zorlandıkları zaman terapiye başvuruyorlar. İlişkilerinde veya evliliklerinde çeşitli güçlükler yaşayan bütün çiftler ilişki terapisine başvurabilir. İlişki terapisi sağlıklı iletişimin kapılarını açmaya yardımcı olur ve devam eden sorunları, ilişki üzerinde baskı yaratan endişeleri çözümlemek için nasıl iletişim kurulabileceğini gösterir. Bazen eşlerden biri terapiye değişmek için değil haklılığını kanıtlamak ve belki de eşini değiştirmek için gelir. Kendisini etraflıca incelemekten, kendisinde değiştirmesi gerekene odaklanmaktan kaçınır. Çiftin sorunlarda kendi rollerini görmelerine yardım edilmedikçe, değişim yönünde herhangi bir motivasyonları olmayacaktır.

İlişkilerde en sık görülen problemler nelerdir ?

Her şeyi çok hızlı tükettiğimiz günümüzde ilişkilerimizi de hızla tüketir olduk. Daha çok insan tanımak, daha çok yeni yerler görmek, daha çok deneyim yaşamak istenirken, bağlanmak zor gelebiliyor. Hayattan beklentiler fazla olduğu için kimse karşısındakine çok fazla yatırım yapmıyor, o zaman da kolay vazgeçiliyor.

Çiftlerin en sık yaşadığı sorunların başında iletişim kaybı, anlaşılmama, güven eksikliği, yakınlaşma sorunları, cinsel isteğin azalması, aldatma ve bağlanma korkusu geliyor.

Karakter farklılıkları ilişkilere nasıl etki eder?

Kişilik özellikleri insanların düşüncelerini, davranışlarını ve bakış açılarını etkileyen özelliklerdir. Kendine güven duygusundaki eksiklik, ilişkide bakış açısını ve davranışları etkiler.

Erken çocukluk döneminde kurulan ilişki biçimleri içselleştirilerek, sürekli kendini tekrarlama eğilimi gösterir. Çocukken sağlıklı bir şekilde sevilmiyoruz, bazen ebeveynlerimiz ile kurduğumuz ilişkide bile hep bir koşul aranıyor; "Şöyle yaparsam beni severler, şunu başaramazsam sevilmem" gibi. Her koşulda sevilirim inancı çok az olduğunda, bunun bireyin yetişkin hayatındaki ilişki kurma biçimine etkisi kaçınılmaz oluyor. Ayrılma anksiyetesi (kaygısı), terk edilme korkusu da yine ilişkilerimizi etkileyen diğer özellikler olabiliyor.

İlişki terapisine çeşitli nedenler ile gelemeyen çiftlere, daha doyumlu ilişkiler yaşayabilmeleri için önerileriniz nedir?

Her şeyden önce yaşadıkları sorun ne kadar büyük olursa olsun birbirlerini dinleyebilmeliler. Cevap vermeye hazırlanmak için değil, o sırada sadece karşı tarafı anlamaya çalışarak dinlesinler. Sevgiliniz ya da eşiniz için neyin iyi olduğunu, en iyi onun bildiğini kabul edin. Onun isteklerine, sınırlarına saygı duyup onu destekleyin. Bir ilişki aslında iki insanın birbirine ne hissettiğine göre şekillenir ve devam eder. Ne yaparsanız yapın, gerçek duygularınızı uzun vadeli olarak saklayamazsınız. Gerçekten sevin, ilişkinize emek verin ve sevdiğiniz insandan toleransınızı esirgemeyin.

Psikiyatri Uzmanı
Dr. Zeynep Erdoğdu

HIÇKIRIKTAN NASIL KURTULURSUN?

Sakin sakin nefes alıyorsun ve sonra... Hık! Artık düşündüğün tek şey bu.

Derleyen: Gamze Kantarcıoğlu

Hıçkırık durduk yere ortaya çıkıyor gibi görünse de aslında diyaframının istemsiz spazmlar geçirmesinin bir nedeni var. Ama merak etme, uzmanlarımızın önerileriyle seni bu sinir bozucu durumdan kurtaracağız.

Dr. Alex Roher, yaşadığın spazmların -o tuhaf, karakteristik "hık" sesini çıkaran şeyin- ses telleri arasındaki boşluğun eş zamanlı olarak kapanmasına neden olduğunu söylüyor. Aşırı yemek yemek, reflü, alkol, gazlı içecekler ya da duygusal stres hıçkırığı tetikleyebiliyor. Hıçkırıklar aşırı sinir bozucu olsa da, Roher çoğu durumda kısa bir süre sonra geçeceğini söylüyor.

Tetik noktası terapisi konusunda uzman olan Dr. Michele M. Macomber, hıçkırıktan kurtulmak için kendisinin yıllardır gözlemlediği ve denediği yöntemleri şöyle anlatıyor: "Bir kaşığın ucuyla ya da diş fırçasının arkasıyla küçük dilini uyarabilir, bir parça kuru ekmek veya bir kaşık toz şeker yutabilirsin." Dr. Macomber'in dediğine göre bu yöntemler aynı nedenle uygulanıyor: "Küçük diline minik bir tetik noktası terapisi uygulamış oluyorsun. Bu, diyaframın spazm refleksini sakinleştiriyor. Ancak yavaş ve nazik ol ve küçük diline zarar vermemeye çalış."

ISTOCK

Korkarsan Geçer mi?

Florida'daki Multicare Physicians'tan Dr. Faisal Tawwab, hıçkırığı olan birini korkutmanın fayda sağladığına dair hiçbir kanıt olmadığını söylüyor. Ancak, korku senin odağının hıçkırıktan kaymasına ve dolayısıyla diyaframının rahatlamasına neden oluyor olabilir.

Ne Zaman Tedavi Gerektirir?

Diyafram sorunların üç saatten fazla sürüyorsa, Dr. Tawwab doktorun yolunu tutmanı tavsiye ediyor. İnatçı hıçkırıklar için ilaç tedavisi uygulanabiliyor. Dr. David Greuner, her gün birkaç saatten fazla süren hıçkırık krizleri yaşıyorsan ya da hıçkırığın 48 saattir devam ediyorsa doktora görünmeni öneriyor. University of Utah Health'in acil servisinde eczacı olan Cole Sloan, klorpromazin içeren ilaçların revaçta olduğunu söylüyor. Ancak bunun kesinlikle bir tedavi yöntemi olmadığını, ciddi yan etkilerinin olduğunu ekliyor. Hıçkırığı geçiren başka ilaçların içeriğinde ise gabapentin yer alıyor. Bu madde midede GABA asidinin salgılanmasına neden oluyor ve diyaframı yatıştırıyor.

Ancak Dr. Roher, hemen ilaca sarılmadan önce doktorunla durumunu detaylı olarak konuşmanı öneriyor. Nadir vakalarda da olsa, üç saatten uzun süren hıçkırıklar travmatik beyin yaralanması, tümör, menenjit, multipl skleroz (MS) gibi hastalıklardan dolayı ortaya çıkabiliyor. WH

NEW FORMULA

Muhteşem Yeni Lezzetleriyle L-KARNITIN THERMO

1 Servis
2000 mg
L-CARNITINE
100 mg
CAFFEINE

3 Farklı Aroma Seçeneği ile

BJK 1903 | 1967

Futbol Takımlarının Tercihi

HARD LINE NUTRITION

ÜRÜN DANIŞMA HATTI 444 KAVİ - 444 52 84

www.hardlinenutrition.com

ÇOCUKLUK HASTALIKLARI GERİ Mİ DÖNÜYOR?

Bazı bulaşıcı hastalıklar yeniden diriliyor ve çocukluğunda aşı yaptırmış olsan bile etkilenme ihtimalin var. *WH* konuyu araştırdı.

Derleyen: Gamze Kantarcıoğlu

"Bu bir virüs. Geçmesini beklemen gerekiyor." 29 yaşındaki Jess Butler geçtiğimiz yılın Kasım ayında kuru öksürük şikayetiyle doktora gittiğinde ona söylenen buydu. İki hafta sonra, yoğun öksürük krizlerinden ötürü –ki bunlar genelde kusmaya neden oluyordu- kaburgaları zedelenmişti. Doktora tekrar gittiğinde bu kez ona bronşit olduğu söylendi. Ardından bir hafta bile geçmeden gerçek sanık ortaya çıktı: Boğmaca. Jess, "Bu hastalığın geçmişte kaldığını düşünüyordum. Doğru ilaçları kullanmama rağmen öksürüğüm iki ay kadar devam etti" diyor.

Jess'in yaşadıkları, sadece ona özel bir durum değil. Bir zamanlar tarihe karışan hastalıklar geri dönüyor. Hatta intikam alıyor bile diyebiliriz: Geçtiğimiz yıl ABD'de 118 kişiye kızamık bulaştı, Hawaii'de ise 800'den fazla insana kabakulak teşhisi kondu. Boğmaca vakaları 80'lerden beri artıyor; rakamlar altı yıl önce 48 binden fazla vaka ile zirveyi gördü. Ve tıpkı Jess gibi bu hastalıklara karşı aşı olmuş insanlar bile tekrar hastalanabiliyor.

Peki, bu nasıl mümkün olabilir? Bulaşıcı hastalıklar konusunda uzman olan, Los Angeles'taki Kaliforniya Üniversitesi'nden Dr. Tara Vijayan, bazı aşıların zaman içinde etkinliğini yitirdiğini söylüyor. Özellikle yurt dışında çocuklarda aşı yaptırma oranı giderek düşüyor çünkü bazı ebeveynler aksi ispat edilmiş olsa da aşının otizmle bağlantılı olduğuna inanıyor. Aşı karşıtı söylemler, bütün toplumları büyük risk altına alıyor. Çünkü aşı yaptırmayan insan sayısı arttıkça, hastalığın yayılması için daha çok fırsat oluşuyor. EKMUD Erişkin Bağışıklama Çalışma Grubu Başkanı Prof. Dr. İftihar Köksal, "Çocukluk yaş grubunda ülkemizde rutin olarak uygulanan aşılardan herhangi birini çocukluk yaşlarında almamış veya tamamlamamış yetişkinlerde, eksik aşı veya eksik dozlar tamamlanmalı" diyor. Aşıları tamamlanmış yetişkinler için ise şunu tavsiye ediyor: "Yıllar içinde bağışıklık düzeyi azalabileceği için bu aşıların devamı niteliğinde olan ve tekrar dozlardan oluşan aşı programları uygulanmalı."

Modern tıp sayesinde bugün kızamık, boğmaca, kabakulak gibi hastalıklar eskiden olduğundan çok daha az ölümcül. Ancak nadiren de olsa hâlâ zatürre gibi ciddi komplikasyonlara neden olabiliyorlar. Üstelik oldukça bulaşıcılar. Kaygı uyandıran ama önlenebilir üç hastalık hakkında bilgi sahibi olarak kendini koruyabilirsin.

KIZAMIK

İŞARETLERİ TANI İlk işaretler öksürük ve burun akıntısı oluyor. Hasta kişilerin genelde üç-beş gün sonra ateşi çıkıyor ve cildinde kırmızı, lekeli, düz noktalar beliriyor.

YAKALANDIĞINI DÜŞÜNÜYORSAN Doktora git ve kızamık teşhisi konursa eve kapan –cildinde kızarıklıklar çıktıktan sonraki dört gün boyunca hastalığın bulaşıcı. Öksürürken ağzını ve burnunu kapatmaya özen göster. Çünkü virüs havada iki saate kadar yaşayabiliyor. Eğer sersemlik, uyuşukluk ya da halüsinasyon gibi belirtiler yaşarsan, hemen acil servise git.

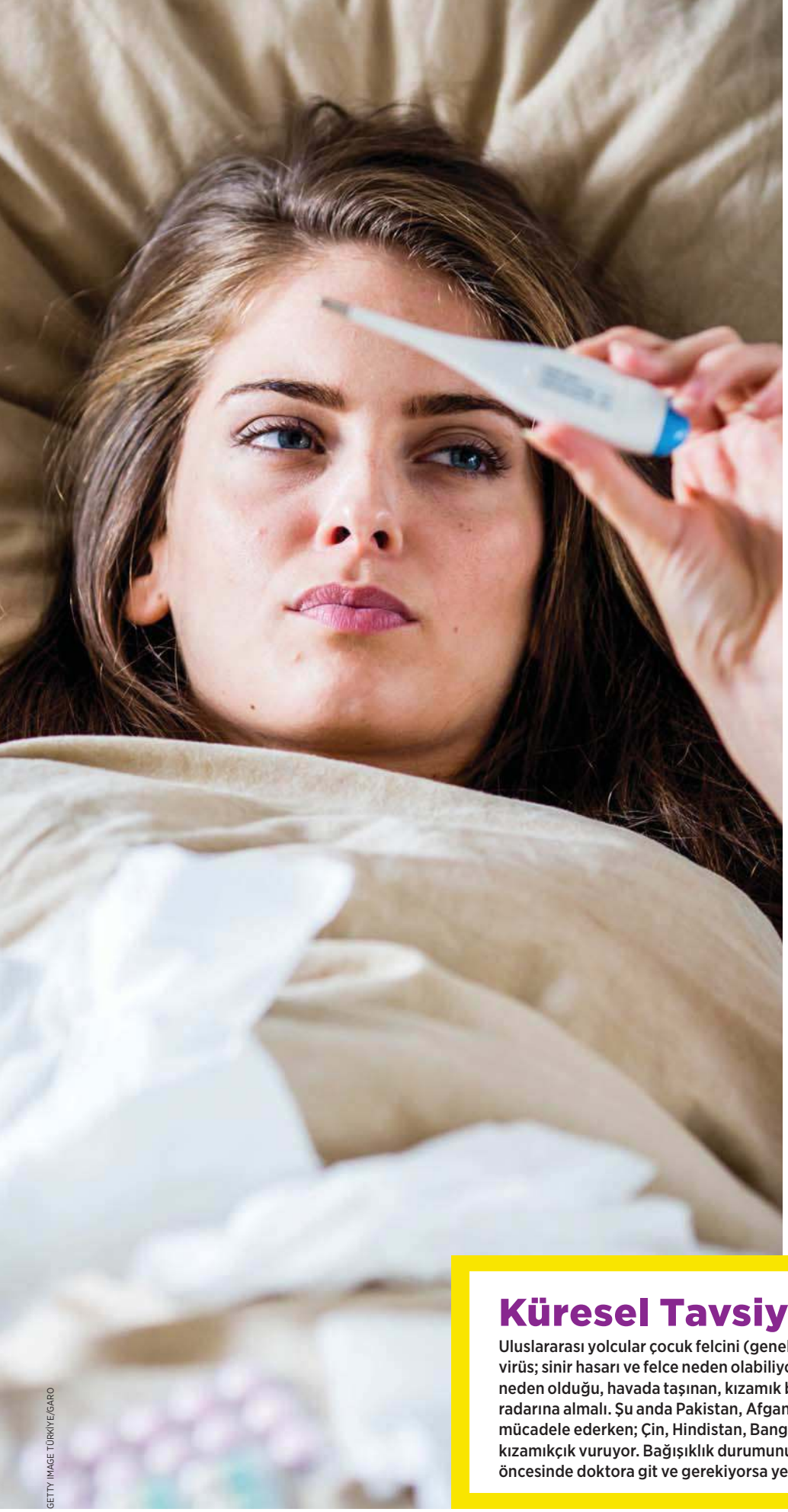
AŞININ İÇYÜZÜ 1990'dan sonra doğduysan ve çocukken kızamık aşısı yaptırdıysan, güvendesin. Daha erken doğmuş olup aşı yaptıranların yeniden aşılanması gerekebilir; çünkü tavsiye edilen doz, korumayı arttırmak için o yıl iki katına çıkarılmıştı. Daha önce hiç aşılanmadıysan Kızamık Kızamıkçık Kabakulak aşısından (KKK) iki doz yaptırabilirsin; bu doz hastalığı def etmekte yüzde 97 başarılı. Bağışıklık durumundan emin değil misin? Emin olmak için doktora giderek test yaptırabilirsin.

SEYAHAT TAVSİYESİ Romanya, İtalya, Hindistan ve Filipinler bir süredir kızamık salgınıyla mücadele ediyor. Pasaportunla beraber bağışıklığını da yenilesen iyi olur.

KABAKULAK

İŞARETLERİ TANI Grip gibi düşün; baş ağrısı, ateş, kas ağrısı, hâlsizlik ve iştah kaybı... Ama tek bir farkla: Tükürük bezlerin bir sincabın yanakları gibi şişiyor ve ağrıyor. Öksürük ve hapşırık da görülebiliyor. Diğer yandan hastalığı kapan kişilerin üçte biri hiçbir belirti göstermiyor.

YAKALANDIĞINI DÜŞÜNÜYORSAN Tükürük bezlerinde şişkinlik görüldükten sonraki beş gün hastalığın bulaşıcı. Belirtiler bir hafta kadar sürüyor. Doktor teşhis koyduktan sonra evde dinlenip bol su içmek dışında yapabileceğin bir şey yok. Sağlıklı hissetmeye başlaman iki hafta sürebilir.



GETTY IMAGE TÜRKİYE/GARO

AŞININ İÇYÜZÜ Eğer tıbbi kayıtlar (ya da kan testi), KKK aşının olmadığını gösteriyorsa ya da artık bağışıklık sisteminin bu hastalığa karşı savunması yoksa, sana 28 gün arayla iki doz aşı verilebilir. Bu aşıyı yaptırman önemli. Çünkü kabakulak yetişkinlerde beyin iltihaplanması gibi komplikasyonlara daha çok neden oluyor.

SEYAHAT TAVSİYESİ Kabakulak Avrupa, Asya, Pasifik ve Afrika'nın bazı bölümlerinde yaygın; o yüzden aşı dozlarını tamamlamadıysan bu bölgelere seyahat etmemelisin.

BOĞMACA

İŞARETLERİ TANI Baştaki belirtiler soğuk algınlığını andırabilir: Burun akıntısı, hafif öksürük, hatta belki ateş. Bir ya da iki hafta sonra hastalarda bağırtıyı andıran hızlı bir öksürük krizi başlar. Bu kriz bir dakika ya da daha fazla sürebilir ve nefes almayı zorlaştırır. Bazı vakalarda aşırı öksürmek yorgunluğa, kusmaya, hatta kaburgaların çatlamasına neden olabilir.

YAKALANDIĞINI DÜŞÜNÜYORSAN Derhal doktora git. Boğmaca bakteriyel bir enfeksiyondur, o yüzden doktorun sana antibiyotik reçete edecektir. Ne kadar erken almaya başlarsan o kadar hızlı iyileşirsin. İlacı kullanmaya başladıktan beş gün sonra artık hastalık bulaşıcı değildir. Tamamen iyileşmek aylar sürebilir (Çinliler bu yüzden boğmacaya "100 gün süren öksürük" diyor).

AŞININ İÇYÜZÜ Altı yaşından küçük çocuklara Difteri/Tetanoz/Boğmaca Aşısı (DTaP); bir yıl sonra ise tek doz devam aşısı olan Tdap yapılıyor. Yetişkinlerin ikinci aşıyı her 10 yılda bir yaptırması gerekiyor. En son ne zaman yaptırdığını hatırlamıyor musun? Aşıyı yaptırmaktan çekinme; çünkü kan testleri sana kesin bir tarih veremiyor. Kadınlar da her hamilelikte Tdap aşısını yaptırmalı çünkü boğmaca bebekler için ölümcül olabiliyor. (Eğer bebeklerle çok vakit geçiriyorsan, senin de aşı yaptırman bu yüzden çok önemli.)

SEYAHAT TAVSİYESİ 2015 yılında Dünya Sağlık Örgütü, çoğu gelişmekte olan ülkelerde olmak üzere 140 binden fazla vaka raporladı. Yurt dışına çıkarken aşının güncel olup olmadığını kontrol et.

Kaynaklar: Dr. P. Phillips Hospital Orlando Health'ten Dr. Antonio Crespo; Türkiye Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Uzmanlık Derneği (EKMUD), Erişkin Bağışıklama Çalışma Grubu Başkanı Prof. Dr. İftihar Köksal

Küresel Tavsiye

Uluslararası yolcular çocuk felcini (genelde kirlenmiş gıda ya da sudan bulaşan bir virüs; sinir hasarı ve felce neden olabiliyor) ve kızamıkçığı da (rubella virüsünün neden olduğu, havada taşınan, kızamık benzeri kaşıntıya neden olan hastalık) radarına almalı. Şu anda Pakistan, Afganistan ve Nijerya çocuk felci salgınıyla mücadele ederken; Çin, Hindistan, Bangladeş, Polonya ve Almanya'yı da kızamıkçık vuruyor. Bağışıklık durumunu kontrol etmek için seyahatlerin öncesinde doktora git ve gerekiyorsa yeniden aşı yaptır. WH

Kadın Hastalıkları, Doğum ve Tüp Bebek Uzmanı Op. Dr. Seval Taşdemir, kısırlığa yol açan polikistik over ve endometriozis hakkında bilgilendiriyor.

Kadın Kısırlığına Neden Olan Yumurtalık Kistleri

Kadın Hastalıkları, Doğum ve Tüp Bebek Uzmanı Op. Dr. Seval Taşdemir

Evlat sahibi olmak, evladının kokusunu içine çekmek, büyüdüğünü, adım attığını görmek, ilk defa "anne/baba" dediğini duymak -hatta bunların da ötesinde ona güzel bir gelecek hazırlamak, her çiftin hayalidir. Ancak kısırlığa yol açan bazı sebepler bu güzel duyguları yaşamanızın önüne bir duvar gibi örülür. Genetik faktörler, günlük hayattaki alışkanlıklar kadar polikistik over sendromu ve endometriozis de anne olmanızı engelleyen nedenler arasında yer alabilir. Endometriozis; rahim içini döşeyen ve endometrium olarak adlandırılan dokunun rahim dışında da bulunmasıdır. Çoğunlukla yumurtalıklar (çikolata kisti), yumurtalık kanalları (tüpler) ve rahmin dış yüzeyinde görülür. Nadir de olsa vücudun diğer bölümlerinde de endometriozise rastlanabilir.

Endometriozis Gebelik Şansını Düşürüyor

Yumurtalığı etkilediğinde; yumurtalıkların işlevinin bozulmasına, içindeki sağlam dokunun azalmasına ve yumurtalık rezervlerinin olumsuz yönde etkilenmesine yol açar. Bu durum hamileliği engelleyen en önemli sebepler arasında yer alır.

Endometriozis rahim dışındaki dokularda yapışıklığa neden olur. Bu yapışıklık, anatomik yapının bozulmasına ve bununla birlikte organların işlevini yerine getirmesine engel olur. Tüplerdeki yapışıklık da bu bölgeden yumurta ya da sperm hücresinin geçmesine engel olabilir. Tüm bu sebepler ise gebe kalma şansını düşürür.

Polikistik Over Sendromu ve Kısırlık

Gebeliğe engel olan bir diğer faktör ise polikistik over sendromudur. Yumurtalıklarda çok sayıda yumurta varlığı ile ortaya çıkan polikistik over; kadınlarda hormonel problemlere neden olur. Çoğunlukla adet düzensizliği, kilo artışı ve tüylenmeyi de beraberinde getirebilir. Kısırlığın yanı sıra erken gebelik kayıpları ve düşüklere de neden olabilmektedir.

Polikistik over sendromu yumurtlamayı engellediği ya da düzensiz hâle getirdiği için hamile kalma olasılığını düşürüyor. Tüp bebek tedavisi gören hastaların önemli bir bölümü polikistik over sendromuna sahip hastalardan oluşuyor.

Polikistik over sendromuna sahip hastalar gebe kalamaz diye bir durum söz konusu değildir. Elbette olabilir. Bu sendrom gebe kalma şansını düşürür, tamamen yok etmez. Polikistik over sendromuna sahip hastaların gebe kalma olasılığı tüp bebek tedavisiyle artış gösterir.

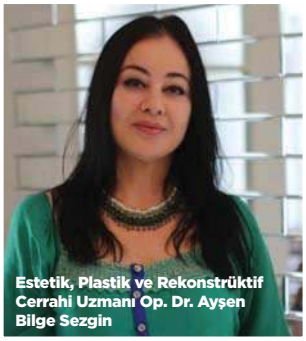
Gebeliği engelleyen, polikistik over sendromu ve endometriozis dışında birçok genetik ve dış faktörlerden kaynaklı sebepler olabilir. Ancak tüp bebek tedavisiyle bu problemler çözüme kavuşuyor.

Tüp bebek tedavisinde en kritik etken yaştır. Çünkü tüp bebek tedavisi 45 yaşına kadar yapılabilir.

Bu noktada tüp bebek tedavisine de erken yaşta başlamak önem arz ediyor. Zira 40'lı yaşlardan sonra gebelik şansı giderek azalıyor.

Orantılı ve Estetik Bir Vücut

Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Ayşen Bilge Sezgin, orantılı ve estetik bütünlük için yapılabilecekleri anlatıyor.



Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Ayşen Bilge Sezgin

Vücudun konturlarının yeniden yapılandırılması, konturların düzeltilmesi, orantı sağlanması ve beden incelmesi; liposuction yani yağ alma işlemi ile sağlanabilir. Liposuction işlemleri kalıcıdır, hücre sayısı azaltıldığı için kalıcı olarak incelme ve kontur düzeltilmesi sağlanmış olur.

Yağ alımı ile beden daralması sağlansa da, bu tabii ki çok kilolu kişiler için hedeflenen zayıflama yöntemi değildir; orantı ve estetik bütünlük için yapılır. Bu operasyon değişik teknikler ile yapılsa da bizim tercih ettiğimiz; tumescent teknik denilen yöntemdir. Bu yöntem ile yağ dokusu bölgesine tumescent solüsyon verilir; bu solüsyon yayıldığı bölgedeki yağları erittiği gibi anestezi yapar ve hemostaz denilen kanamanın bir şekilde olmasını sağlar.

Selülitleri Yok Ediyor

Yağ tabakası yüzeysel ve derin olmak üzere iki tabaka hâlindedir. Sadece derin bölgeden yağ alımı yapmıyoruz. Bu bölge depo yağların oluşturduğu katman, yüzeysel tabaka selülit denilen portakal kabuğu görünümünün olduğu tabakadır. Ligament bağ dokusu septaları, bu tabakada yer alır. Bu tabakaya yapılacak doğru müdahale septaların düzeltilmesi, bağ dokusunun homojenleştirilmesi ve girinti çıkıntılı yağ tabakasının düzgünleştirilmesidir. Bu nedenle liposuction işlemi her iki tabakaya da uygulanmalıdır.

Ayrıca yüzeysel cilt altı ile yağ dokusu arasındaki tabakaya da tunelizasyon uyguluyoruz. Böylece üç katman da işleme alınıyor. Fazla yağlar alınıp selülitler temizlendiğinde portakal kabuğu görünümü yok ediliyor ve cilt altı tabakasında sıkılaşma, fibrosiz sağlanmış oluyor. Bu özellikle gevşemiş bölgelerde çatlak yani stria ile kaplı sahalar için önemlidir. Üç boyutlu liposuction ile cilt altı bölgesinin de gençleşmesi, dirileşmesi ve sıkılaşması sağlanmış olur. Gıdı, yüz ve yanak bölgelerine de bu teknikle uygulama yapıp sıkılaşma elde ediyoruz.

Erkeklerde yan bölgeler (bel ve karın etrafı); kadınlarda ise basen, bacak içleri ve kalçalar sıklıkla işlem yapılan bölgeler. Özellikle alt ve üst beden farklılıklarında liposuction çok iyi sonuçlar verir. Cilt kalitesinin daha da arttırılması için üç boyutlu liposuction yapılırken, tüm katmanların sulu teknikle açılması ve ince kanüllerle liposuction yapılması önemlidir.

Operasyon Sonrası Korse Kullanımının Önemi

Operasyon sonrası kompresör yapılması; korseler ile baskılanması önemlidir. Bu şekilde sıkılaşma için katmanlar arasında ödem toplanmasının önüne geçilmiş olur. Katmanlar arasındaki sıvı absorbe olduktan sonra retraksiyon oluşur, çatlaklar azalır, daha düzgün ve sıkı bir cilt yapısı elde edilmiş olur.

Yağ tabakasının üzerindeki cilt altı tabakasını ise lazer uygulaması ile sıkılaştırıyoruz. Böylece cilt ve cilt altı sıkılaşması elde ediliyor. Her bölgeye uyguluyoruz. İnce kanül kullanılması özellikle cilt altı uygulaması için gereklidir.

Ödemlerin geçmesi ve iyileşme süresi üç-dört hafta, bazı bölgeler için ise altı-sekiz haftayı bulabilir. Üç boyutlu liposuction sadece cilt kalitesini arttırmak için değil konturların sağlanması için de en iyi sonuç veren tekniktir. Kalıcı bir yöntemdir; yağ hücreleri kalıcı olarak yok edilirken fibröz doku retraksiyon da sağlanmış olur. Özellikle popo altı bacak içi bölgeleri için sıkılaşma sağlar.

"UYKUMU ALAMIYORUM!"

Her sabah uykusuz ve yorgun kalkıyorsan, üzerine bir de partnerin horladığını söylüyorsa, tüm bunların nedeni uyku apnesi olabilir.

Yazı: Gamze Kantarcıoğlu

"Uyku apnesi" sözünü duyunca aklından ilk geçeni tahmin edebiliyoruz: Hayır, bu bizim değil erkeklerin problemi. Maalesef yanılıyorsun. Tıp dilindeki adı obstrüktif (tıkayıcı) uyku apne sendromu olan bu rahatsızlığın erkeklerde iki-üç kat daha sık görüldüğü doğru, ancak kadınlar da ondan kaçamıyor. Üstelik menopoz sonrasında, menopoz öncesi döneme göre dört kat fazla görülüyor.
Türkiye'de toplumun yaklaşık yüzde beşinde görülen uyku apnesi, bir milyondan fazla kişiyi etkiliyor. Dahası, hastaların bu durumu bir hastalık olarak değerlendirmemesi nedeniyle, tanı konma süresi sekiz ila 10 yılı bulabiliyor.

NEDİR BU "APNE"?

Türk Dil Kurumu apneyi "solunumun geçici bir süre için durması" olarak tanımlıyor. Korkutucu, değil mi? Korkmakta haksız değilsin. Önlenmediği takdirde uyku apnesinin ciddi sonuçları olabiliyor.

İstersen rakamlarla konuşalım: Uyku apnesiyle boğuşanların trafik kazası yaşama riski, sağlıklı uyuyanlara göre altı kat, iş kazası riski ise yüzde 60 oranında daha fazla. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı, Nöroloji ve Uyku Bozuklukları Uzmanı Prof. Dr. Derya Karadeniz, bu hastalığı şöyle tanımlıyor: "Uyku apnesi, uyku sırasında tekrarlayan ve nefes yolundaki daralma veya tıkanmalar nedeniyle soluk almada kesinti yaratan bir hastalık. Uykuda nefesin kısmi kesilmesi horlama olarak ortaya çıkıyor. Nefesin 10 saniye ve daha uzun süreyle kesilmesi ise apne olarak adlandırılıyor."

ISTOCK

UYKU... BİRAZ UYKU...

Karadeniz'e göre hastalığın temel bulguları horlama, apne (genellikle hastanın eşi tarafından teyit ediliyor) ve gündüzleri aşırı uyku hâli.
Tek başına uyuyorsan ilk iki belirtiyi fark edememe ihtimalin yüksek, ancak üçüncüsü de en az diğerleri kadar önemli: Uyku sırasında tekrarlayan uyku bölünmeleri nedeniyle derin uyku evresine geçemediğin için yataktan yorgun kalkar, gün boyu aşırı uyku ihtiyacı hissedebilirsin.
Aşırı uyku hâli, elbette günlük aktiviteleri de olumsuz yönde etkiliyor. Hastaların öğrenme becerileri azalıyor, hafızaları ve refleksleri zayıflıyor. Ayrıca odaklanma ve dikkat sorunu yaşıyorlar.
Kadınlarda uyku apnesini fark etmek erkeklere kıyasla daha zor olabiliyor. Çünkü saydığımız klasik belirtilerin yerini uykusuzluk, kronik yorgunluk veya depresyon gibi yakınmalar alabiliyor. Karadeniz, bunların dışında sabahları yaşanan baş ağrısı, konsantrasyon bozukluğu, unutkanlık, sinirlilik, gece terlemeleri, gece susama, ağız kuruluğu ile uyanma, gece ortaya çıkan reflü ve buna bağlı öksürük, cinsel istekte azalma, gece ortaya çıkan göğüs ağrısı, kalp ritminde bozulma, gece idrara çıkma veya altına kaçırma ve kötü rüyalar görme gibi bulguları da dikkate almak gerektiğini belirtiyor.

"BEN HORLAMAM!"

Horlamak maalesef pek havalı bir şey değil; o yüzden biri horladığımızı söylediğinde verdiğimiz ilk tepki bunu inkâr etmek oluyor. Elbette çeşitli nedenlerle ve nadiren de olsa herkes horlayabilir, ancak eşin sürekli olarak horladığını söylüyorsa ona tepki göstermemeli ve kesinlikle bir uzmana görünmelisin.
"Horul horul uyumak" aslında iyi bir şey değil; derin uykuya daldığını göstermiyor. Horlama, nefes yollarında bir daralma olduğunun göstergesi ve bir sorun. Ayrıca gün içinde sık sık uykunun gelmesi de normal değil. Televizyon izlerken, kitap okurken ya da ofisteyken sürekli uyuma ihtiyacı duyuyorsan, bunun bir uyku problemine işaret ettiğini unutma. Sen farkında olmasan da uyku rahatsızlıkları hayat kaliteni düşürüyor, direkt ya da dolaylı olarak sağlığını olumsuz yönde etkiliyor.

ÇÖZÜM YOLLARI

Uyku hastalıkları Türkiye'de nöroloji, göğüs hastalıkları ve psikiyatri uzmanları tarafından takip ediliyor. Eğer yukarıda bahsettiğimiz bulgular sende varsa, bir uyku laboratuvarından randevu alabilirsin. Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Uyku Bozuklukları Kliniği'nden Göğüs Hastalıkları ve Uyku Bozuklukları Uzmanı Prof. Dr. Çağlar Çuhadaroğlu, tanı koymak adına günümüzde kullanılan en gelişmiş işlemin polisomnografi olduğunu söylüyor. Bu işlemde bir geceliğine uyku laboratuvarında misafir ediliyorsun. Sen uyuduğun sırada kalp, beyin, solunum, kan-oksijen düzeyin, göğüs ve ayak hareketlerin gibi birçok veri aynı anda kaydediliyor. Hekimin bu verileri değerlendirmesi sonrasında uyku apnesi teşhis edilebiliyor.
Çuhadaroğlu, her hastaya varsa fazla kilolarını vermesini, alkol, sigara ve sedatif ilaç kullanımını kısıtlamasını, reflüyü önleyici tedbirler almasını ve uyku pozisyonunu doğru ayarlamasını öneriyor. Nefes yolunu tıkayıcı bir sorun varsa cerrahi yöntemlerle tıkanıklığın ortadan kaldırılması da bazı hastalarda faydalı oluyor. Orta ve ağır derecede uyku apneli hastalarda kullanılan ve en yüksek başarı şansına sahip tedavi ise PAP (Pozitif Hava Yolu Basıncı) yöntemi. Uyku sırasında kapalı bir yüz veya burun maskesine bağlanan hortum ve hava pompası ile, hafif ve devamlı basınçla nefes yolunun açık kalmasını sağlayan bir cihaz olan PAP sayesinde kandaki oksijen seviyesi artıyor ve apne ortadan kalkıyor. WH

Kendini Test Et

Epworth Uykululuk Ölçeği, uyku sorunlarının değerlendirilmesinde tüm dünyada standart olarak kullanılıyor. Aşağıdaki testte eğer sonuç 10 puanın üzerinde çıkıyorsa, polisomnografi randevusu almak için bir uyku laboratuvarına gitmelisin.

NE ZAMAN UYKUYA DALIYORSUN?	Hiç	Bazen	Sıklıkla	Her Zaman
Otururken ve okurken	0	1	2	3
Oturmuş, televizyon izlerken	0	1	2	3
Topluluk içinde aktif olmadan otururken (örneğin sinemada)	0	1	2	3
Arabada yolcu olarak bir saat aralıksız seyahat ederken	0	1	2	3
Öğleden sonra şartlar uygun olunca uzandığında	0	1	2	3
Otururken ve biri ile konuşurken	0	1	2	3
Alkolsüz yemek sonrasında sakince otururken	0	1	2	3
Araba kullanırken trafik tıkandığında	0	1	2	3

Beslenme

doğru pişir, iyi beslen,
kilo ver, formunu koru...

EKMEK ÜSTÜ LEZZETLER

Ekmek arası leziz bir sandviç veya güzel bir tost her zaman iyi bir fikirdir, değil mi? Bunun bir üst versiyonu olan ekmek üstü lezzetleri keşfetmen için seni sayfalarımıza alalım!

Hazırlayan: Ceylan Özçapkın

FOTOĞRAFLAR & TARİFLER: ZEYNEP DINÇ

BAZI ŞEYLER OLMASA DA OLUR

Ama Eğitim Olmazsa Olmaz

Bu bayram siz de annesi ya da babası hayatta olmayan, maddi durumu yetersiz, yetenekli çocuklarımızın eğitimine destek olun.

0850
222
1863

darussafaka.org

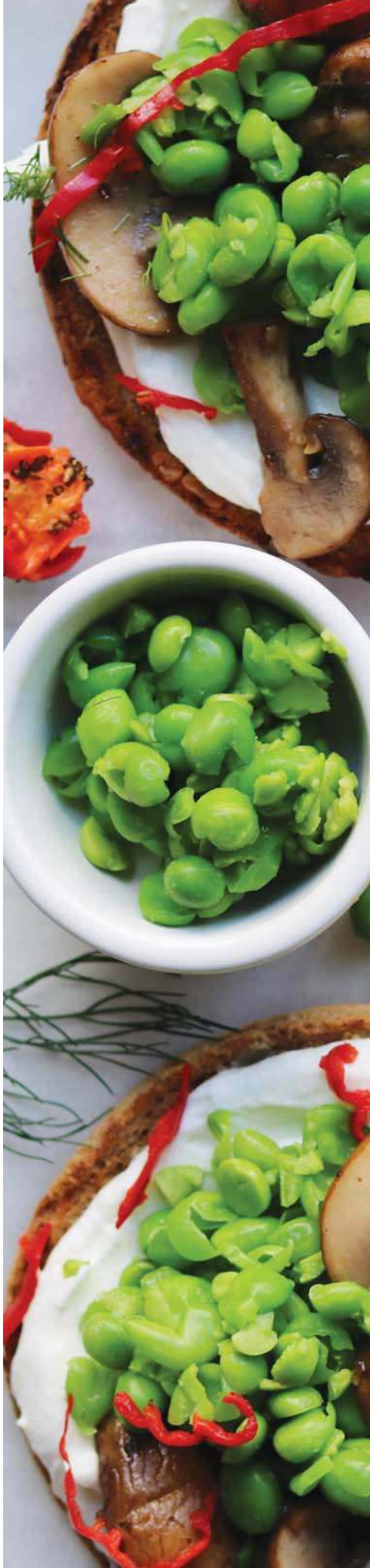
155 YIL

Darüssafaka
1863
CEMİYET

Meyveli & Yoğurtlu Ekmek Üstü

- **3 dilim tam tahıllı ekmek, kızarmış**
- **3 çorba kaşığı süzme yoğurt, çırpılmış**
- **1 tatlı kaşığı doğal vişne reçeli**
- **1 tatlı kaşığı doğal yaban mersini reçeli**
- **2 adet çilek, dilimlenmiş**
- **1 tatlı kaşığı narenciye balı**
- **1 tutam taze kekik**
- **1 tatlı kaşığı dolmalık fıstık**
- **1 tatlı kaşığı kabak çekirdeği**
- **½ tatlı kaşığı kavrulmuş susam**
- **Bir tutam acı pul biber**

Ekmek dilimleri üzerine kaşığın tersiyle yoğurt sür. Birine vişne reçeli, birine yaban mersini reçeli döküp çatalın ucu yardımıyla mermersi bir görüntü yarat. Birine de çilek dilimlerini balıksırtı şeklinde yerleştirip üzerine bal gezdir. Dilimlerin üzerine taze kekik, dolmalık fıstık, kabak çekirdeği ve susam serpiştir. Biraz pul biberle süsle.



Mantarlı, Bezelye Ezmeli Açık Sandviç

- **3 dilim tam buğday sandviç ekmeği, kızarmış**
- **3 çorba kaşığı sarımsaklı süzme yoğurt**
- **3 çorba kaşığı ezilmiş taze bezelye***
- **4-5 adet mantar, dilimlenmiş ve az zeytinyağında sotelenmiş**
- **1 adet sivri biber, şerit hâlinde kesilmiş**
- **Bir tutam dereotu**
- **Bir tutam deniz tuzu**

**** Bezelyeyi ayıkladıktan sonra kaynamış suda 5-6 dakika haşla, ardından 5-6 dakika soğuk suda bekletip irice kalacak şekilde çatal yardımıyla ez.***

Ekmek dilimleri üzerine kaşığın tersiyle sarımsaklı yoğurdu sür. Ezilmiş bezelye ve sote mantarları ekle. Her bir dilime biber, deniz tuzu ve dereotu serpiştir. Dilersen poşe yumurta ile servis edebilirsin.

Rokforlu, Meyveli & Avokadolu Ekmek Üstü

- **2 dilim tava ekmeği (kızarmış)**
- **2 tatlı kaşığı labne**
- **2 küçük nektarin, dilimlenmiş**
- **3-4 adet kiraz, ikiye kesilmiş**
- **20 adet yaban mersini**
- **½ avokado, dilimlenmiş**
- **1-2 adet çilek, dilimlenmiş**
- **1 çorba kaşığı ufalanmış rokfor peyniri**
- **½ tatlı kaşığı haşhaş tohumu**
- **1 tatlı kaşığı ay çekirdeği**
- **2 tatlı kaşığı çiçek balı**

Ekmek dilimlerinin üzerine labne sür. Birine nektarin, kiraz ve 10 adet yaban mersini; diğerine avokado, çilek ve 10 adet yaban mersini yerleştir. Boşluklara ufalanmış rokfor peynirini serpiştir. Dilimleri haşhaş tohumu ve ay çekirdeği ile süsle. En son bal gezdirip servis yap.

Ekmek Üstü Nohut

- 3 dilim tam buğday ekmeği, kızarmış
- ½ avokado, ezilmiş
- 1 çorba kaşığı süzme yoğurt, çırpılmış
- 3 çorba kaşığı az tuzlu haşlanmış nohut
- ½ çorba kaşığı domates salçası
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- Bir tutam pembe kaya tuzu
- Bir tutam taze soğan
- Bir tutam taze biberiye
- Bir tutam pul biber

2 dilim ekmeğe avokado, diğer dilime ise yoğurt sür. Haşlanmış nohutu, salça ve zeytinyağı ile istediğin baharatları ekleyerek 2-3 dakika sotele. Nohutlu harç soğuyunca ekmeklerin üzerine paylaştır. Kaya tuzu, taze soğan, biberiye, pul biber ve biraz sızma zeytinyağı ile süsle.

ZEYNEP DİNÇ

Zeynep Dinç, sanat ve tasarım alanındaki akademik hayatının ardından, styling ve fotoğraf çalışmalarını yemek üzerine odaklamış bir tasarımcı. Sade ve ekonomik tariflerini kendi tarzında fotoğraf ve sunumlarla @homemade.is. happiness adlı Instagram hesabında ve global bir platform olan *thefeedfeed.com*'da (@thefeedfeed) paylaşıyor. Aynı zamanda kendi kurduğu @toastsforall hesabını yönetiyor. Ayrıca sosyal medyada tarif geliştirme, yemek stilistliği ve yemek fotoğrafçılığı üzerine e-seminerler veriyor. Hazırladığı lezzetlere bayılan *WH* ekibini kırmadı ve bu ay *WH* okurları için özel tarifler hazırladı.

Somonlu & Kuşkonmazlı Ekmek Üstü

- 4 dilim ekşi mayalı ekmek, kızarmış
- 8 adet taze kuşkonmaz
- 4 çorba kaşığı parçalanmış Ezine beyaz peynir
- 8 parça füme somon
- 1 tatlı kaşığı kapari
- 1 adet küçük turp, dilimlenmiş
- Bir tutam taze soğan
- 1 tatlı kaşığı chia tohumu
- Sızma zeytinyağı

Kuşkonmazları saplarından 2-3 parmak yukarıda kalacak şekilde kes ve 3-4 dakika haşla. Ardından 2 dakika soğuk suda beklet. Ekmeklerin üzerine beyaz peynir ufala. İkişer kuşkonmaz ve birer parça somon yerleştir. Kapari, turp, taze soğan, chia ve birkaç damla sızma zeytinyağı ile süsleyerek tamamla. WH

PIRIL
İLE HAYAT KALİTESİ YÖNETİMİ

"NEREDE, NE YİYECEĞİM?"

Sosyal hayatından kopmadan da sağlıklı beslenmeye devam etmen ve kilonu koruman mümkün.

Yazı: M. Pırıl Şenol Duru

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ A. GREEN

Dışarıda yemek eğlenceli ve çoğunlukla sosyal bir durumdur. Ancak sevdiklerinle keyif aldığın sofralarda ya da gitmek durumunda olduğun bir iş toplantısında yemek yemek, bir sınava dönüşmemeli. Stres yaratan yeterince durum varken, bir de buna gerek yok. Hadi yaşayacağın senaryolara uygun çözümler üretelim!

AÇIK BÜFE YA DA SERPME KAHVALTIYA DAVETLİSİN...

Paniğe gerek yok. Evde tabağına ne koyuyorsan ona yönel. Yumurta olarak az yağlı omlet, haşlanmış yumurta, sossuz poşe ya da çırpılmış yumurta alabilirsin. Yağından şüpheliysen, poşe ya da haşlanmış yumurta seç. Yanına sevdiğin peynirden bir-iki dilim al. Bol yeşillikten kule yaptıktan sonra tabağına dört-beş zeytin ya da 1/3 avokado ekle.

Ekmeklerden -beyaz dışında- porsiyon kontrolü yapabileceğin seçenekleri değerlendir. Poğaça ve kruvasanı es geç. Dilersen simidi de ekmek yerine tüketebilirsin. Bir dilim ekmek yaklaşık 1/4 simite denk geliyor. Tabii bu miktarların bireyden bireye değişebileceğini göz önünde bulundur.

Gittiğin kafede kahvaltı siparişi vereceksin...

Bu durum daha iyi. Çünkü burası daha kontrollü olabileceğin, garsonla iletişim becerilerini kullanabileceğin bir yer. Şefi ve garsonu çok yormayacak şekilde, tatlı dille isteklerini anlatabilirsin. Örneğin omletinin biraz daha az yağlı -mümkünse sebzeli- olmasını rica edebilirsin. Aynı şekilde sahanda ya da ekmek üstü poşe yumurta söyleyebilirsin. İkinci adım olarak da yanında gelen patates kızartmasını salata ile değiştirmelerini rica et.

Tabakta ekşi mayalı fakat kocaman ekmekler varsa, biraz porsiyonu küçült. Yanına çayını ya da kahveni söyleyerek, güzel güzel kahvaltı edebilirsin. Eğer saat ilerlemişse, salata bölümünden peynirli bir salata da tercih edilebilir.

Öğle ya da akşam yemeği için randevulaştın...

Günlük genel besin alımına bağlı olarak, söyleyebileceğin en risksiz tabaklar ızgara bölümünde. Burası protein seçenekleri ile dolu. Burada dikkat etmen gereken,

"panelenmiş" ve "ızgara" kelimeleri. Çünkü panelenmişlerin tam olarak ne olduğunu bilmiyoruz. Çoğunlukla garsonlar da bilemiyor. Izgara tabağının yanındakileri okuyarak, satır aralarını görmen önemli. Kurubaklagilli, tabule kıvamında salatalar kalabilir. Ekmek tüketimini azaltıp durumu biraz dengeleyebilirsin. Eğer patates kızartması gibi bir şey varsa, onu fırında patatesle değiştirebilir ve bu durumda ekmeği pas geçebilirsin. Protein kaynağı olarak genelde parça etleri (balık, et, tavuk, hindi gibi) tercih etmeni öneririm. Köfte ve kıymalı seçenekler genelde daha yağlıdır.

Vejetaryensen peynirli seçenekleri değerlendirebilir, yanına daha çok sebze ve salatayı, sossuz olarak sipariş edebilirsin. Tahıllı salatalar da bir seçenek. Yalnız dikkat: Bazı salatalar sanki bulgur pilavı kıvamında oluyor. Ya da kinoalı salata diye çok sağlıklı sanılabiliyor. Burada miktar önemli. İçinde ne olduğunu tam olarak bilmediğin şeylere çok girme derim. Önceden

menüye bakabilirsin. Artık birçok mekânın sahip olduğu sosyal medya hesaplarından yemekleri görmek mümkün. Ayrıca birçok yerde gün boyu kahvaltı servisi yapılıyor. Mesela ben sabah yumurtalı bir kahvaltı yapmamışsam -hele ki öğlen yemeğiyse- yeşil bir salatanın yanına iki yumurtalı, sebzeli ve peynirli bir omlet söylüyorum. Sen de bu tarz tercihler yapabilirsin.

BİR PASTANEDE ÇAY SAATİNE DENK GELDİN...

O gün canın çok tatlı çekiyorsa, ara öğün yerine bir sütlü tatlıyı arkadaşınla paylaşabilirsin. Bir ya da iki küçük top dondurma (külahsız) da yiyebilirsin. Pastalara ve kurabiyelere pek bakmamanı öneririm. Bir iş toplantısı ya da uzunca bir sohbet ortamı varsa, önceden ara öğün gibi küçük bir atıştırma yapabilir ve pastanede sadece çay-kahve içebilirsin. Bu arada, içeceklerin yanında servis edilen bir adet küçük kurabiye ya da lokum kimseye kilo aldırmaz. Seviyorsan, afiyet olsun.

Sohbet uzuyorsa, soda ya da su gibi sıvılarla zaman geçirmeye edebilirsin. Acıkırsan poğaça hamurundan olmayan bir sandviç de söyleyebilirsin. Sandviçi bitirmezsen kalanını paket yaptır. Bizim kültürümüzde bu ayıp olarak görülüyor bazen ama neden geride kalan yiyeceğe yazık olsun? Sen yemezsen, büyük ihtimalle çöp olacak. Başka bir zaman yemek üzere yanına alabilirsin. Taşımak istemiyorsan, eminim sokak hayvanları bu duruma çok sevinecek. Birçok pastane tarzı yerde kahvaltı menüleri var. Baktın iş uzuyor; gelsin omletler, peynir, domates, salatalık ve yeşillikler. Tabii burada günün hangi saat diliminde yediğin de önemli.

Barda arkadaşlarınla buluştun...

Eğer alkol almak istiyorsan, sevdiğin bir içkiyi sipariş edebilirsin. Kalori hesabına çok da girme. Neticede alkolün her türlüsü iyi beslenmen için iyi bir şey değil. Tabii ki sosyalleşeceğiz, kutlama yapacağız ama sırf kalorisi az diye sevmediğin bir içkiden iki kadeh içmek anlamsız. Bu mantık bence pek sürdürülebilir de değil. Sevdiğin içkiden bir kadeh içtikten sonra su ya da soda içerek devam etmek daha mantıklı. Yavaş yavaş iç, kuru yemişlere saldırma ve bir-iki kadehle sınırlı kal. Bir de asla aç karnına içki içmemeni, bara yemeğini yemiş olarak gitmeni öneririm. Bu hem kan şekerinin regülasyonu, hem de fıstıklardan kâse kâse tüketmemen için önemli.

UZAK DOĞU ESİNTİLERİNE KAPILMAK İSTİYORSUN...

Uzak Doğu mutfağında genelde tuz ve diğer lezzet arttırıcılar, ağır soslar problem olabiliyor. Noodle'a hiç girmeyelim derim. Yine burada da salata seçenekleri mevcut. Büyük bir aşkla suşi yemeye gittiysen, altı tane saşimi ya da sevdiğin roll'lardan yiyebilir; yanına biraz edamame ve yine yeşil bir salata söyleyebilirsin. Alkol konusundaki tavsiyelerim burada da geçerli. Tempura tarzı kızartmaları es geç. Eğer kızarmış dondurma söylendiyse ve canın çok istiyorsa, tabağına bir parça koyup yiyebilirsin.

Pizzaya karşı koyamıyorsun...

"Onlar pizza yerken ben salata yiyorum ve bu hiç adil değil" diyenlerden misin? Canın pizza yemek istiyorsa, bence yemelisin. "Onlar yiyor ben de yiyeyim" deme, yeter. "Canım istediği için yiyorum" de. Yani kendine doğruyu söyle.

Dilersen kocaman sossuz bir salata söyleyip, pizzayı arkadaşlarınla paylaşabilirsin. Tavuklu, balıklı, peynirli salataların yanında yine ortadan bir-iki dilim pizza yiyebilirsin. Eğer tatlı ve alkol de işin içindeyse ve tüketme konusunda ısrarcıysan, bu menüyü çok sık tekrarlamamanı öneririm. (Özel günlerde ya da canın çok istediğinde olabilir.)

"Sen ne yapardın Pırıl?" diye soracak olursan: Pizza yemek için gitmediysem -mekân sadece buluşma noktası olarak seçilmişse- yüksek ihtimalle protein içeren bir salata tercih ederdim. Belki yanına bir dilim pizza ekleyebilirdim. Alkol alımı söz konusuysa, yemeğime bir kadeh şarapla eşlik eder ama sanırım tatlı yemezdim. Canım çok çekiyorsa, paylaşmayı teklif ederdim. Tadını çok çok iyi bildiğim bir tatlıysa, pas geçme olasılığım artardı.

Oraya hangi motivasyonla gittiğin önemli. Bence bu durumlarda ortam, şartlar, canımızın isteyip istememesi -istiyorsa da sıklık derecesi- ve gün içindeki besin alımımız önemli.

ZİNCİR KAHVE DÜKKÂNLARININ MÜDAVİMİSİN...

Buralarda biraz daha rahatız. Sütlü, sade ve şeker eklentisiz kahvelerimiz bizimle. Yanına su ve soda gibi destek ekiplerini de çağırmayı unutma. Genelde buralarda küçük atıştırmalıklar da tüketilebiliyor. Eğer öğün yapmak istersen, sossuz salata ya da sandviç tercih edilebilirsin.

Bu işletmelerin web sitelerinde genelde detaylı ürün açıklamaları oluyor. Eğer çok sık gidiyorsan, ne yediğini önceden bilmek işine

ISTOCK

SONUÇ

Eğer istersen, kendini de çevreni de sıkmadan, elinden gelenin en iyisi yaparak beslenmen mümkün. Bu bir yarış değil. Önemli olan "battı balık yan gider" mantığıyla hareket etmemen. Kamp yaparmışçasına bir ay sıkı bir diyet yapıp, gerçek hayata döndüğünde hem fizyolojik hem de psikolojik olarak başa sarmak istemiyorsan, kendince bir orta yol bulmanı öneririm. Çok zor değil ama bir denemek gerekiyor. Herkese harika bir yaz diliyorum!

yarayabilir.

Buralarda düşebileceğin tuzaklar ise "glütensiz" ve "unsuz" etiketleriyle öne çıkan tatlı ya da tuzlular. Maddenin kuramı gereği eğer un yoksa, büyük ihtimalle yağ ya da karbonhidrat içeriği yüksektir. Glütensiz undan yapılmış olması, içinde margarin olan bir poğaçadan farklı olduğu anlamına gelmez. Dikkatli olmakta yarar var.

İşe giderken uzun bir yolculuk (metro, vapur ya da otobüsle) yapıyorsun...

İki dilim ekmek arası küçük bir tost ve yanına bir çay. İnsan vapurda başka ne ister ki? Yarım simit-ayran veya küçük bir peynir de olabilir. Metro duraklarındaki kahve zincirlerini değerlendirebilirsin. Otobüste minik sandviçler yine işine yarayabilir. Kahvaltını ofise gittiğinde yapacaksan, güzel bir sütlü kahve ve kahvaltıya kadar seni birazcık tutabilecek iyi içerikli bir atıştırmalık bar ya da kuru meyve-kuru yemiş de sana destek olabilir.

Kutlama yemeğine gidiyorsun...

Aslında anlattığım birçok şeyin toplamı ve varmak istediğim nokta burada yatıyor: Düzenli olarak dışarıda yemek yiyen biri değilsen ve kutlama için çok sık olmayacak şekilde dışarıda yemek tercihi yapıyorsan, bence burada tavsiyelerimi kulağına minik bir küpe yapıp yüreğinin sesini dinle.

Yok, ben çok fazla kutlamaya katılıyorum diyorsan, pizza ve bar senaryolarına göz at.

Ben bir doğum günü kutlamasında, bir dilim olmasa da minik bir parça tadımlık pasta yeme taraftarıyım. Doğum günü organizatörlüğü yapmıyorsan ve her gün beş pasta kesmiyorsan, bence bu uygulanabilir bir şey.

Özel günler birlikte güzel ve kutlamaya değer. Alkol ve tatlı alımının olacağı zamanlarda, protein içeriği yüksek, karbonhidrat ve yağı daha az olan bir yemek tercih etmeyi alışkanlık edin. WH

DİYETİSYEN & PSİKOLOG M. PIRIL ŞENOL DURU

Yeditepe Üniversitesi'nde çift anadal programını tamamladı. Yeme Davranışı, Sporcu & Performans Beslenmesi alanlarında eğitim aldı. *Pirilla.com*

ÇEVRESEL TOKSİNLERDEN KORUN

Vücudumuzun sistemlerini bozabilen toksinler, kilo artışından hastalıklara kadar birçok olumsuz duruma sebep oluyor. Bedenine iyi bakmak için yapabileceklerini öğren.

Yazı: Diyetisyen Berrin Yiğit

Hepimiz sadece yanlış beslendiğimiz veya hareketsiz kaldığımız için kilo almıyoruz maalesef. Bu kiloların ardında daha derin sebepler olabiliyor. Bilim adamları son zamanlarda şaşırtıcı bir veriye ulaştı: Çevresel toksinler kilo almamıza ve diyabet gibi birçok kronik hastalığa da neden olabiliyor.

Bahsettiğim şekilde alınan dirençli kiloların sebeplerini ortadan kaldıramazsak, bu kiloları vermek hiç de kolay olmuyor. Yediğimizin fazlasını yakmak gibi kalori matematiğinin her zaman cevap vermediği durumlarda, detaylı testlere bakılmalı ve bu fazla kilolar daha derin bir şekilde incelenmeli.

Vücudun Detoks Süreci

Özellikle son zamanlarda çok fazla kirleticilerin olduğu yerlerde yaşadığımız doğru. Ancak vücudumuz doğal detoks yeteneğine sahip. Peki, bu detoksifikasyonu nasıl yapıyor?

Böbrekler kandan gelen toksinlerin, atıkların temizlenmesini sağlıyor. En önemli detoks organlarından biri olan böbreklerin bu görevini yapabilmesi için yeterli suya ihtiyacı var. Vücudumuzun yüzde 55-65 kadarı sudan oluşuyor. Günlük iki litre su içerek bu oranı sabit tutmaya özen göstermeliyiz ki böbrekler görevini yerine getirebilsin. Vücuttaki su yetersiz olduğunda ödem oluşur ve ödem böbreklerin işlevlerini yerine getirmekte zorlanmasına neden olur. Tabii ki arınmanın yanı sıra metabolizmanın verimli çalışabilmesi için de su çok önemli. Çünkü su, yüzde 24-30 oranında metabolizma hızını arttırmaya yardımcı oluyor.

Vücudun temizlenmesinde bağırsaklara büyük rol düşüyor. Bağırsak florasının sağlığı ve düzenli bağırsak hareketliliği çok önemli. Bağırsağımızın mikroflorası yararlı bakteriler ve diğer organizmalardan oluşuyor. Bağırsaklarımız kendi içerisinde yararlı-zararlı organizma dengesini sağlayabildiği zaman düzgün bir şekilde çalışabilir.

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ DAVID TROOD

Cilt, vücudumuzdaki en büyük ve en iyi temizleme organıdır.
Ter ile atıkların uzaklaştırılabilmesi için sauna, buhar veya detoks banyosu yapabilirsin. Özellikle İskandinav ülkelerindeki insanlar yüzlerce yıldır sauna kullanıyor. Çoğu araştırma, sauna terapisinin ağır metallerin atılımını arttırdığını gösteriyor. Ayrıca saunaya girmek veya buhar banyosu yapmak, stresin azaltılmasına ve otonom sinir sisteminin dengelenmesine de yardımcı olabiliyor.

Akciğerler, vücudun detoks takımının gizli kahramanlarıdır.
Bu kahramanlar aldığımız her nefes ile taze oksijen alıp, vücudun her tarafına taşınmasına yardımcı oluyor. Akciğerlerinin gücünü iyileştirmenin ve detoksifiye etmenin en iyi yollarından biri, doğru ve derin nefesler alabilmektir.

Karaciğer vücudun en büyük iç organıdır.
Kendisi vücutta 500'den fazla farklı fonksiyondan sorumlu olan bir organımız. Bu işlevlerden biri detoksifikasyon ve toksinlerin nötralize edilmesi. Yediğimiz, içtiğimiz gıdalarla ve nefesle aldığımız tüm toksinler karaciğerimize uğrar; dolayısıyla karaciğer vücudun adeta gümrük kapısı gibidir.

Toksinlerden Arınmak İçin Beslenme Planın

Doğa birçok çözümü bize sunuyor. Fakat bu doğal yaklaşımların sağlıklı olabilmesi ve güzel sonuç verebilmesi için öncelikle besin eksikliğinin tamamlanması lazım. Vücudunu, mümkün olduğunca çevresel kimyasallardan arındırmak için beslenmene dikkat etmen gerek. İşte yapabileceklerin...

✔ Düzenli kan tetkikleri ile vitamin-mineral durumuna baktır. D vitamini, Omega-3, B12 vitamini, demir gibi yetersizliği sık gözlemlenen vitamin-mineralleri besinlerle ve gerekirse doktor kontrolünde takviyeler ile destekleyerek tamamlaman gerekebilir; ihmal etme.
✔ Her gün düzenli olarak su ve bitki çayı içmek, tüm detoks organlarının işlevlerine destek olur. Su, zararlı kimyasalları vücuttan atmak için elzem ve vazgeçilmezdir.
✔ Çeşitli özellikleri ve faydaları ile yeşil çayın vücudumuzdaki doğal detoks sürecini önemli ölçüde iyileştirdiği ve geliştirdiği biliniyor. Bunun için her gün içtiğin iki litre suya ilave olarak iki-üç kupa yeşil çay iç. Hatta içine limon, portakal ve elma dilimleri, çubuk tarçın, karanfil gibi aromasını güzelleştiren ve aynı zamanda faydasını arttıran ekstra lezzetler de katabilirsin.
✔ Kirleticilere maruz kalan besinleri yeme. Sağlıklı bir beslenme planıyla, gökkuşağı gibi rengârenk beslen. Sebze, meyve, tam tahıllar, yüksek lifli yiyecekler ve balık gibi yağsız protein kaynaklarını seç. Mevsimi gelmiş en koyu renkli, taze sebzeleri sofranda tut. Her gün beş porsiyon sebze ve iki porsiyon meyve tüket. Sebzeler hem antioksidan özelliğe sahiptir hem de detoksifikasyona yardımcı olur.
✔ Lif alımını arttır. Tam tahıllı besinlerin, taze meyve ve sebzelerin zengin lif içeriği sindirim sistemini destekler. Lifli gıdalar bağırsak hareketlerini kolaylaştırır, böylelikle kabızlığı önler. İlaveten bazı lif türleri 'prebiyotik' gibi davranır. Bu, sindirim sağlığı için önemlidir -bağırsaktaki yararlı bakterilerin çoğalmasını sağlar.
✔ Yiyeceklerin doymuş yağ ve sodyum miktarlarını sınırlandır. Yediklerine lezzet katmak için baharatlarla harmanla. Baharatlar, yemeklerine sağlık da katar. Birçok çalışmada elde edilen veriler; kimyon, tarçın, zerdeçal, pul biber, sumak gibi baharatların bazal metabolik hızı arttırabileceğini, kilo vermede destekleyici olabileceğini, hatta ölüm riskini bile azaltmaya yardımcı olabileceğini gösteriyor.
✔ Yeni veriler -hareket durumumuz eskiye oranla azaldığı için- karbonhidratları doğru kaynaklardan, eskiye nazaran daha az miktarda almamız gerektiğini söylüyor. Bu nedenle karbonhidrat tüketimini iyi yönet. İnsülin duyarlılığın varsa, iyileştirebilmek için düşük karbonhidratlı beslen.
✔ Temiz havada, hem bedenini oksijene doyurabileceğin hem de ruhunu dinlendirebileceğin yemyeşil alanlarda egzersiz yap. Egzersiz yaparak atacağın ter ile toksinlerin de vücudundan atılmasını sağlayacaksın.
✔ Kanser, Alzheimer, demans gibi zihinsel hastalıkların görülme sıklığının artmasının nedeni; yediğin gıdalardan deodorantlara, temizleyicilerden deterjanlara kadar tüm malzemelerdeki toksinler ve kirleticiler. Dolayısıyla evine giren her şeyin güvenilir ve kaliteli olmasına elinden geldiğince özen göster.
✔ Alkol ve sigara gibi kirleticileri vücuduna alma. Çünkü bunlar hem tüm vücut sağlığını hem de yaşam kaliteni olumsuz etkiliyor. WH

Diyetisyen Berrin Yiğit
Kurucusu olduğu merkezde beslenme ve diyet hizmetleri veriyor. *Berrinyigit.com* sitesinden kendisine ulaşabilirsin.

"VEJETARYENİM AMA KİLO ALIYORUM!"

Oysa son derece sağlıklı beslendiğine emindin... Moralini bozmak istemeyiz ama maalesef vejetaryenler de kolayca kilo alabiliyor. Ama elbette bir sebebi var. İşte muhtemelen yaptığın yanlışlar ve düzeltmenin yolları...

Derleyen: Ceylan Özçapkın

Kanser riskini düşürmek, karbon ayak izini azaltmak veya sadece hayvansever olmak... Vejetaryen olmak için birçok sebep var ve hepsi birbirinden faydalı. "Kilo vermek" bu sebeplerden biri olmasa bile, çoğu kez vejetaryen beslenmenin doğal bir sonucu olarak gelen "bonus"tur.

American Journal of Clinical Nutrition dergisinde yayımlanan bir araştırma, günde 250 gram et tüketenlerin daha az hayvansal protein tüketenlere kıyasla beş yıl içinde çok daha fazla kilo aldığını ortaya koydu. Üstelik günlük kalori alımları aynı olsa dahi sonuç değişmiyor.

Fakat vejetaryen bir diyet sürdürerek kilo vereceğin ne yazık ki garanti değil. Gastroenteroloji Uzmanı Dr. Will Bulsiewicz, vejetaryenlerin hayvansal proteini kesince daha fazla işlenmiş gıda tüketmeye meyilli olduklarını ifade ediyor ve ekliyor; "Vejetaryenlerin kilo almamak için en çok dikkat etmeleri gereken nokta, kalorilerini mümkün olduğunca kaliteli, taze gıdalardan almaları." Tartıda sürpriz yaşamamak için aşağıdaki hataları yapmamaya dikkat et.

SOL SAYFA: GETTY IMAGE TÜRKİYE/MULTI-BITS; SAĞ SAYFA: GETTY IMAGE TÜRKİYE/ WILL HEAP

1 İŞLENMİŞ KARBONHİDRATI TERCİH EDİYORSUN

Beslenmenden eti kaldırınca, fast food yerine falafel dürüme yönelmiş olabilirsin. Ama unutma ki o da bir fast-food. Beyaz undan yapılan lavaş kullanılıyor, falafel (aslında son derece sağlıklı bir yiyecek olduğu hâlde) yağda kızarıyor, üstelik yanında patates kızartması ile sunuluyor.

YAPMAN GEREKEN:

Cavewomen Don't Get Fat kitabının yazarı Diyetisyen Esther Blum, "Bir yiyeceğin hayvansal olmaması senin için sağlıklı olduğu anlamına gelmez" diyor ve ekliyor; "İşlenmemiş karbonhidratlar tüket. Tatlı patates, bal kabağı, mevsim sebzeleri, muz, fasulye ve mercimek senin için harika gıdalar." İşlenmemiş karbonhidratlar tok kalman için de daha iyidir çünkü işlenmiş olanlar gibi vücudunda insülin tepkisine sebep olmaz. Blum, kan şekeri seviyeni yükseltmeyen besinlerin seni saatlerce dengede tutacağını söylüyor: "Üstelik bunların besin değeri de çok daha yüksektir. İşlenmiş un pişirildiğinde kan şekerini yükseltir; bu da kilo almana veya kilo vermekte zorlanmana yol açar."

2 MEYVE VEYA MEYVE SUYUNDAN KORKUYORSUN

Blum, "Birçok insan şeker içeriği yüzünden meyveden uzak durmaya çalışıyor. Ama meyve şekeri aşırı tüketilmediği sürece vücut için zararlı değildir. Meyveler enflamasyonla savaşır, karaciğeri temizler ve kilo alımını hızlandıran hormonal dengesizlikleri düzenler." Üstelik günde iki, üç porsiyon meyveni ihmal etmezsen, canın daha az tatlı çeker.

YAPMAN GEREKEN: Günde iki, üç porsiyon taze meyve ye veya aynı miktarda meyve içeren juice'ları tercih et. Ancak raf ömrü uzun meyve sularından uzak durmanda fayda var. Onun yerine evde kendi meyve suyunu (hatta en ideali, meyveden biraz daha fazla olacak şekilde sebze de ekleyerek) hazırlayabilirsin. Blum, taze sıkılmış kereviz suyunu öneriyor: "Kereviz suyu midede hidroklorik asit oluşturarak hazmı destekler, gaz ve reflüyü engeller. Besin maddelerinin emilimini kolaylaştırır." Sağlıklı bir sindirim sistemi, kilo verme sürecinde sana destek olur.

3 YETERİ KADAR PROTEİN ALMIYORSUN.

Gastroenteroloji Uzmanı Dr. Partha Nandi, "Yapılan bir araştırmada, diyetine daha fazla protein ekleyen (günlük kalorilerinin yüzde 30'unu proteinden alan) vejetaryenlerin günde 450 kalori daha az aldığı bulundu" diyor. Üstelik aynı araştırmada, egzersiz rutinlerini dahi arttırmadan bu kişilerin 12 haftada beş kilo verdiği görülmüş. Proteinin doyurucu özelliğinden yararlanamadığında, canın daha fazla abur cubur çekmeye başlayabilir.

YAPMAN GEREKEN: Doyurucu lif de içeren bitkisel protein kaynaklarına yönel. Baklagiller, mercimek, kinoa ve kalp dostu kuru yemişler bunun için mükemmel kaynaklar. Süt ürünleri ve yumurta tüketiyorsan işin çok daha kolay. Diyetisyen Elvan Odabaşı, "Vejetaryensen ve düzenli egzersiz yapıyorsan, günde iki, hatta üç yumurtayı beslenmene rahatlıkla ekleyebilirsin" diyor.

4 YALANCI ETLERDEN MEDET UMUYORSUN.

Canın et mi istiyor? Tofu veya bakliyat bazlı hazır gıdalara yöneliyorsan, bunların da genellikle işlenmiş olduğunu hatırlamanda fayda var. Ayrıca şeker, nişasta, yağ ve sodyum yüklüler. Üstelik birçoğu da gerçek et kadar yağ, sodyum ve kalori içeriyor. **YAPMAN GEREKEN:** Özellikle eti yeni bıraktıysan, ara sıra et yemek istemen ve alternatif araman doğal. Zamanla bu isteğin azalacak ve kaybolacak. Daha iyi bir altenatif olarak ızgara edilmiş ya da sotelenmiş mantar deneyebilirsin. Özellikle istiridye mantarı, ete benzer dokusuyla damak tadını çok mutlu edecek. Üstelik mantar oldukça düşük kalori içeriyor.

5 HORMONLU VE İLAÇLI GIDALAR TÜKETİYORSUN.

Marketten aldığın malzemelerle bir salata ve omlet hazırladığında, sağlıklı bir vejetaryen menü yediğini düşünebilirsin. Ancak organik olmayan sebze ve yumurtaları bolca tüketmek, ne yazık ki kilo verme çabalarını baltalayabilir.

YAPMAN GEREKEN: Blum, "Gıdaların üzerine sıkılan böcek ilaçları ve kullanılan hormonlar endokrin sistemine zarar verebilir, bu da fit kalma çabalarını olumsuz yönde etkileyebilir" diyor. Bu yüzden serbest dolaşan tavukların yumurtalarını tercih et ve sebze alışverişini organik pazardan yapmaya çalış.

6 YAĞLI ATIŞTIRMALIKLARA YÖNELİYORSUN.

Blum, "Yemekten tatmin olmak ve kan şekeri seviyeni dengede tutmak için çok fazla yağa ihtiyacın yok. Potasyum, sodyum ve doğal şeker dengeni sağlayabilecek; böbrek üstü bezlerine destek olabilecek doyurucu ve iyileştirici meyve-sebze kombinasyonlarını deneyebilirsin" diyor. Böbrek üstü bezlerin kronik stresten etkilendiğinde, metabolizma hızın yavaşlayabilir ve bu durum da kilo vermeni engelleyebilir.

YAPMAN GEREKEN: Bir dahaki sefere canın popüler bir vejetaryen kurtarıcı olan kızarmış ekmek ve fıstık ezmesi çektiğinde, çeyrek avokado ve portakal dilimlerini tercih et. Fıstık ezmesi iyi bir besin kaynağı olsa da, yüksek yağ içeriği nedeniyle kilo verme sürecinde biraz azaltmanda fayda var. Yediklerini çeşitlendirmekten korkma: Portakal, avokado ve ıspanak veya tatlı patates, lahana ve limon suyuyla farklı salatalar yapmayı deneyebilirsin. WH

GLÜTENSİZ DİYET MESELESİ

Glütensiz beslenme furyası aldı başını gidiyor. Bu durum, herkesin "Ben de mi glütensiz beslenmeliyim?" sorusunu sormasına neden oluyor. Biz şimdi bu soruya farklı yönlerden bakacağız.

Yazı: Miray Karayılan

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ CULTURA RM EXCLUSIVE/PHOTOLOVE

Kafelerde ve restoranlarda, "glütensiz" etiketi ile en baş köşede yer alan birçok ürünle karşılaşıyoruz. Tatlısından tuzlusuna, ekmeğinden makarnasına ve bisküvisine kadar birçok çeşit glütensiz ürün var. Bazılarımız merakından tadına bakıyor, bazılarımız glütensiz beslenirsem belki kilo veririm diyor. Kimileri ise glüten intoleransının olduğunu savunuyor ve şişkinliğini buna bağlıyor.

Gerçekten glüten hassasiyetine ve/veya glüten enteropatisine (çölyak hastalığı) sahip olduğu için tüketemeyenler de var elbette. İşte bu sonuncu saydığım kısımdaki glüten enteropatisi Türk toplumunun yüzde birlik kısmında görülüyor. Avrupa'da da aynı oran mevcut. Glüten hassasiyetinin oranı ise biraz daha fazla, ancak bu kişiler az miktarda da olsa glüten tüketebiliyor.

Peki ya sen? Bu yüzde birlik kısımda mısın? Yoksa kendini glüten gibi önemli bir protein grubundan mahrum bırakmayı mı tercih ediyorsun? Yüzde birlik kısımda olsaydın, hayatının erken dönemlerinde bu gerçekle yüzleşmiş olurdun. Eğer gerçekten böyle bir sağlık problemin yoksa ve glüten tükettiğinde sıkıntı yaşamıyorsan, glüteni hayatından çıkarman çok da mantıklı değil.

Nedir Bu Glüten?

Etrafında, hiçbir sıkıntısı ya da rahatsızlığı olmadığı hâlde glütensiz ürünler arayan ve tercih eden birçok kişi görüyor olabilirsin. Önce glütenin tam olarak ne olduğunu anlamamız gerekir -ki hayatımızdan çıkarmak gibi radikal bir karar alalım. Şikâyeti olmayan sağlıklı bireyler neden glüteni hayatlarından çıkarmak istiyor? Daha mı sağlıklı olacaklarına inanıyorlar? Yoksa bu trende ayak uydurmayı mı tercih ediyorlar? Bence her grubun üyesi mevcut. Bu ay glüten hakkında yanlış bildiklerini de bu yazımda keşfedebilirsin.

Glüten kelimesini sıkça duyuyor olsak da, enine boyuna düşünmüyoruz. Glüten kelimesinin kökeni, İngilizce'deki "glue" yani yapıştırıcı tutkaldan geliyor. Glüten aslında bir bitki protein kompleksi. Gliadin ve glütenin adlı iki proteinin birleşiminden meydana geliyor. Buğday, arpa, çavdar, yulaf, makarna, bulgur, irmik, şehriye gibi gıdalarda; bisküvi, pizza, pasta, kraker, pane edilmiş ve unlanmış besinlerde yer alıyor. Hatta onu müsli, cips, mısır gevreği, bazı baharat karışımları, salata sosları, soya sosu, hazır çorbalar, arpa ve malt içeren içeceklerde de bulabilirsin.

Çoğumuz glütenin tam olarak ne olduğundan emin değiliz. Ancak şu anki eğilim, glütenin kötü bir şey olduğu yönünde. Maalesef toplum olarak her şeyi çok çabuk tüketmeye alışığız. Etrafımızda "en popüler ne ise onu yapmalıyım" düşüncesine sahip birçok kişi var.

Ancak her zaman dediğim gibi bu popüler metotlar sadece kişiye özgü olacak şekilde planlanırsa -özellikle genetik alt yapıları değerlendirilip yorumlanırsa- sağlıklı ve kalıcı bir sonuç alınabilir. Bizler Avrupalılara göre bu tarz yenilikleri denemeye daha meraklıyız. Maalesef daha kolay bir şekilde ve düşünmeden sağlığımızı tehlikeye atabiliyoruz.

Geçtiğimiz ay iki Avrupa şehrine -biri Amsterdam diğeri ise ilk göz ağrım Paris- gitme fırsatı yakaladım ve çalışma hayatımın arasına minik çaplı tatiller sıkıştırdım. Bu şehirlerde sabah kahvaltılarında kruvasan, krep ve baget ekmekler vazgeçilmez. Glüten içeren ürünlere maksimum seviyede ulaşım her yerde mümkün; orada geçirdiğim vakit sürecinde hiçbir yan masadan glütensiz bir ürün istenildiğini duymadım. Tabii ki kişinin glütene karşı intoleransı ya da enteropatisi varsa glütensiz ürünleri tercih edecektir. Ancak anlatmak istediğim nokta, kimsenin bizdeki gibi sırf trend olduğu ya da kilo verdirdiği düşüncesiyle glütensiz ürün tercih etmemesi!

Glütensiz Diyet Kilo Vermeni Sağlar mı?

Asıl merak edilen de bu, değil mi? Çoğu kişi kilo vermenin binbir türlü yollarını arıyor ve her yeni çıkan diyeti denemek istiyor. Son yıllarda moda olan glütensiz diyet de bunlardan biri. Evet, glüten içeren ürünleri kestiğinde doğal olarak rafine karbonhidratları da tüketemeyeceğinden, alacağın kalori daha az olacaktır. Genelde yediğin simit, makarna, kek, hamur işleri yerine kinoa veya karabuğdaylı besinler yemeye başlaman da hem kaliteli beslenmeni, hem de uzun süre tok kalmanı sağlayacaktır. Fakat burada koca bir ANCAK demeliyim...

Sana biraz önce marketlerde çok sayıda glüten içermeyen abur cubur

NASIL ANLARSIN?

Günümüzde gaz, şişkinlik, karın ağrısı, sindirim sisteminde sıkıntı veya hazımsızlık yaşayan herkes kendine glüten intoleransı tanısı koyuyor ve glütensiz beslenme programına kendi kararı ile geçiyor. Hâlbuki korkmaya ve telaş yapmaya gerek yok. İlk olarak vücudunu dinle: Glütenli besinleri bir süreliğine kestiğinde şikâyetlerin azalıyor ve sonrasında glüten içeren besinleri tekrar tükettiğinde şikâyetlerin artıyorsa, mutlaka bir gastroenteroloğa başvur. Doktorun tarafından bazı serolojik testler (AGA, EMA, tTGA, anti-DGP veya anti dgliadin) ve histopataloji değerlendirilmesi yapıldıktan sonra tanı konulacaktır.

(bisküvi, kek, cips gibi) bulabileceğinden bahsetmiştim. Glütensiz beslenirken bu abur cuburların miktarını abartırsan, yine kilo alırsın. Yani buradaki kilo verme yanılgısı aslında glütenden kaynaklanmıyor. Rafine karbonhidratları yemeyi bıraktığın için kilo veriyorsun. O yüzden glüteni suçlama; dengeli, zamanında ve kaliteli beslenmeye çalış.

Bir diğer önemli konu da şu: Dünyaca ünlü üniversitelerde yapılan araştırmalarda, glütensiz beslenmenin birçok sağlık problemi çıkarabileceği bulunmuş. Glütensiz diyetlerin Tip-2 diyabet riskini arttırdığı ve vitamin eksikliğine yol açtığı raporlanmış. Aynı zamanda kalp hastalıkları riskini de arttırdığı belirtiliyor. Kısacası kaş yapayım derken göz çıkarmamak gerek!

Glüten İntoleransın mı Var?

Bu durumu, glütene karşı hassasiyetin hafif formu olarak tanımlayabiliriz. Aslında bilinenin aksine yan etkileri yapan glüten değil, içerisindeki gliadin proteinidir. Buğday, glüteni en fazla barından tahıllardandır ve artık buğdayın da genetik yapısı değiştirildiği için bizler buğdayı sindirememeye ve ona karşı hassasiyet göstermeye başladık.

Gıda intoleransı, çölyak kadar ciddi bulguları olan bir rahatsızlık değilse de takip edilmesi gerekir. Bu kişiler az miktarda glüten içeren besinleri tüketebilirken; glüten miktarı arttıkça şişkinlik, gaz, sindirim güçlüğü, hazımsızlık ve yorgunluk belirtilerinde artış gözlenebilir. Glüten intoleransına sahip kişilerde migren, romatizma, haşimato, fibromiyalji, vücut döküntüleri, dermatitis herpetiformis, diyabet, sedef benzeri döküntüler, iyileşmeyen vücut ağrıları, iyileşmeyen baş ağrıları, alerjiler ve sebebi bilinmeyen kaşıntılar da görülebilir. Hatta çoğu zaman bu intolerans diğer hastalıkları taklit eder. Örneğin migreni olduğunu zanneden bir hastaya glüten intoleransı tanısı konulabilir. Burada ayrımı kendi kendine yapman mümkün değil, mutlaka doktoruna başvurman gerek.

Türkiye'de tanısı konulan (glüten hassasiyeti, intoleransı veya duyarlılığı adı altında) yüzde dört ila altı oranında insan var. Bu kişiler için temas tehdidi sadece glüten içeren besinlerden gelmiyor. Glüten içeren kozmetik ürünlerini de düşünürsek, yüksek risk ile karşı karşıya kalabiliyorlar.

İşin Ciddi Boyutu

Dünyada en yaygın görülen genetik hastalıklardan biri, çölyak hastalığı. Bu hastalık, otoimmün bir ince bağırsak hastalığıdır. Bu ne demek oluyor? Çölyak hastalığına genetik yatkınlığı (HLA DQ2 / DQ8 pozitifliği) olan bireyler, glüteni vücuduna aldığında bağışıklık sistemi tarafından ataklar başlıyor ve ince bağırsakta harabiyet meydana geliyor. Vücut kendi ile savaş hâline giriyor. Bunun sonucunda bulantı, kusma, ishal, kas güçsüzlüğü, kramp, nedensiz karaciğer hastalıkları, kilo kaybı, boy kısalığı, erken menopoz, kalsiyum ve demir emilim bozukluğundan kaynaklanan kemik erimesi, migren, artrit, kronik karın ağrısı, regl düzensizlikleri ve dermatit gibi klinik bulgular saptanabiliyor. En yaygın tedavi biçimi ise çölyak hastalığının çevresel tetikleyicisi olan gliadini içeren glütenli besinlerden tamamen uzak durmak. WH

Miray Karayılan
Genetik Bilimi Uzmanı, Moleküler Biyolog, Spor ve Beslenme Genetik Danışmanı. AFPA (American Fitness Professionals & Associates)'da Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Danışmanlığı eğitimi devam ediyor.

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ PAUL VIANT

Jinekolojik Muayeneden Çekinmeyin

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Rami Asker, jinekolojik muayene ile ilgili merak edilenleri yanıtlıyor.

Çok kısa sürdüğü, acı vermediği, basit ve kolay olduğu hâlde jinekolojik muayene, çoğu kadın için strese, korkuya ve utanmaya neden oluyor. Bu durum ise kadınların jinekolojik muayeneden çekinmesine ve kontrollerini aksatmasına neden olabiliyor. Hâlbuki bu basit muayene çoğu zaman hastalık önleyici ve hayat kurtarıcı olabiliyor.

Şikâyeti olmazsa da her kadının yılda en az bir kere jinekolojik muayeneden geçmesi gerek. Muayeneyi gerçekleştiren doktorlar bu konuda yıllarca eğitim görmüş ve beceri kazanmış profesiyoneller. Mesleki hayatları boyunca binlerce kadını muayene ve ameliyat edip en basitinden en komplikesine kadar tüm kadın hastalıklarına şahit olmuş kişiler. Öncelikle bunu bilmeniz önemli. Dilerseniz en sık sorulan sorulara yanıt vererek bu konu hakkında bilgilenelim.

Vajinal muayenede neler yapılır?

Çok kısa süren ve kesinlikle ağrı uyandırmayan bir muayenedir. Hastaya bir örtü verilir, alt taraftaki kıyafetlerini çıkardıktan sonra jinekolojik muayene masasına oturur. Ardından hemşire veya ebe hastanın yanına gelir, örtüyle üstünü örtmesine yardımcı olur. Hasta hazır olunca doktor gelir ve muayene başlar. Muayene odasında sadece doktor ve hemşire ya da ebe bulunur. Başka birinin girmesi mümkün değildir.

Vajinal muayenede ilk önce vajinanın giriş kısmı gözlenir; siğil, kızarıklık, deride beyazlama veya döküntü ya da şişlik var mı diye bakılır. Sonra spekulum ile vajinanın içine bakılır. Spekulum iki parçalı ördek gagasına benzeyen bir alet. Metal olanları var ama biz son yıllarda muayene için tek kullanımlık plastik olanlarını tercih ediyoruz.
Spekulumun büyüklükleri farklı (küçük, orta veya büyük). Muayene eden doktor vajinanın yapısına göre uygun olanını kullanır.
Çok doğum yapmış kadınlarda büyüğünü kullanmak gerekebileceği gibi hiç doğum yapmamış genç kadınlarda çoğunlukla küçüğü kullanılır.

Vajinanın içinde akıntı olup olmadığına ve akıntının karakterine bakılır. Gerekirse kültür alınır, rahim ağzında yara (erozyon) olup olmadığı incelenir. Ve yine gerekirse smear alınır. Rahim ağzında polip, vajinanın içinde siğil, vajinanın arka veya ön duvarında sarkma olup olmadığına bakıldıktan sonra spekulum çıkarılır ve elle vajinal muayeneye geçilir.
Burada elin işaret ve orta parmağı vajinaya nazikçe yerleştirilir ve diğer elle kadının karnı üstünden iç genital organlar muayene edilip yapışıklık, ağrı veya kitle olup olmadığına bakılır. Bundan sonra sıra ultrasona gelir.

Jinekolojik muayene yerine sadece ultrason muayenesi yaptırmak yeterli olur mu?

Tabii ki hayır. Jinekolojik muayenenin tüm aşamaları sırasıyla yapılmalı. Çünkü her bir aşamanın teşhis açısından ayrı faydaları var. Ultrason artık jinekolojik muayenenin vazgeçilmez bir parçası ve her jinekoloğun kullandığı bir cihaz. Genelde bakire olanlarda batın ultrasonu tercih edilir. Ultrasonla uterusa (rahim) ve yumurtalıklara bakılır. Miyom veya kist, rahimde şekil bozukluğu veya kitle olup olmadığı araştırılır.

Regl döneminde jinekolojik muayene yapılabilir mi?

Regl dönemi, profilaktik jinekolojik muayene, smear ve kültür almak için uygun değildir. Ama hasta şikâyeti doğrultusunda kanamasının kaynaklandığı yerin saptanması açısından bazen regl sırasında vajinal muayene gerekebilir.

Bakire olan kişilere jinekolojik muayene yapılır mı?

Bakire kişilerde spekulum, el ve vajinal ultrasonla muayene yapılmaz. Sadece genital bölgenin dış kısmı incelenir, akıntı varsa kültür alınabilir ve karından ultrasonla bakılır.

Jinekoloğa ne zaman görünmek gerek?

Cinsel olarak aktif olan her kadın -şikâyeti olsun veya olmasın- yılda en az bir kez jinekolojik muayeneden geçmeli ve smear testi aldırmalı. Genç ve bakire olanlar ise genital organ gelişimi, regl ve hormon düzenleri açısından jinekoloğa görünmelidir.

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Rami Asker

Yaşam

cinsellik, psikoloji, motivasyon, kariyer, spiritüel

KALDIĞIN YERDEN DEVAM ET

Yılı ortaladığımız şu dönemde yeni yıl kararlarından eser kalmadı mı? Kulübe hoş geldin! Ama hemen moralini bozma. Birkaç basit adımla motivasyonunu geri kazanabilir ve 2018'e bomba gibi devam edebilirsin.

Derleyen: Ceylan Özçapkın

WOMEN'S HEALTH ARŞİVİ

Ocak ayının ilk dakikalarına kısa bir bakış atalım mı? Havai fişekler atıldı, şampanyalar patlatıldı, sevdiklerine sarıldın... Bu yıl daha çok egzersiz ve meditasyon yapacağına, daha iyi besleneceğine ve para biriktireceğine dair kararlar aldın. Şimdi bir de haziran itibariyle duruma bakalım: Yılı yarıladık ve bu kararlar bir şekilde tarihe karıştı...

Psikoloji Profesörü John Norcross, yılbaşı gecesi karar alan kişilerin üçte birinin bir ay sonra bu kararlarından vazgeçtiklerini belirtiyor. Bu arada yüzde 29'u aldığı kararı iki hafta bile uygulayamıyor. Altı ayın sonunda ise geriye, aldığı kararların arkasında azimle durabilen sadece birkaç gizemli canlı kalıyor. Onlar kışın yağmur çamur demeden koşuyor, kariyer basamaklarını hızla tırmanıyor ve açık konuşmak gerekirse geriye kalan herkesin moralini bozuyor. Bardağın dolu tarafından bak: Sen de davet beklemeden onların arasına katılabilirsin. Çünkü seni hedeflerine ulaştıracak sekiz basit tüyomuz var!

1

Instagram paylaşımları yap

Biliyoruz, bütün gün sosyal medyada yaşayıp yediği her sağlıklı yemeğin fotoğrafını paylaşan veya "Bakın ne kadar çok egzersiz yapıyorum" diye spor salonundan story atan kişilerden olmak istemiyorsun. Ama bunu yapmak, motivasyonunu arttırmanda büyük rol oynayabilir. Ve inan, bunu yapan kişilerin birçoğunun amacı da aslında bu (yani seni sinir etmek değil). Norcross, sanal bile olsa ailen ve arkadaşlarından gelen düzenli övgülerin seni hedefine giden yolda tutmaya yardımcı olacağını söylüyor. Yine de bu kadar göz önünde olmak istemiyor musun? Facebook'ta sadece yakınlarının olduğu özel bir grup oluşturarak, paylaşımlarını orada yapabilirsin.

2

Takvimine kaydet

Yöneticin senden bir sunum hazırlamanı istediğinde bunu unutmamak için hemen takvimine kaydedersin. Çünkü düzenli gelir ve yıllık izin gibi şeyleri umursuyorsun, değil mi? Kaliforniya'daki Dominik Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırma, yazıya döktüğün hedefleri gerçekleştirme ihtimalinin yüzde 33 daha fazla olduğunu gösteriyor.

Bu yüzden meditasyon, egzersiz veya haftalık yemek hazırlama gibi yapman gereken şeyleri takvimine veya yapılacak işler listene ekleyebilirsin.

Ufak bir tüyo: Programını haftalık olarak hazırlarken, aynı aktiviteyi her gün aynı saate işlemeye çalış. Kişisel Egzersiz Eğitmeni Mike Donavanik, egzersiz saatlerin ne kadar sık değişirse, onları erteleme -hatta iptal etme- riskinin de bir o kadar arttığını ifade ediyor.

3

Kendini motive et

Biz kadınlar konu kendimizi eleştirmeye gelince oldukça acımasız olabiliyoruz. Ama bir arkadaşımız aynı durumun içinde olsa ona genelde şöyle deriz: "Çok büyütüyorsun, bence mükemmel bir sunum yapacaksın. Kendine bu kadar yüklenme!" Hedeflerinden vazgeçmeyen kişiler her koşulda kendine güvenir ve motivasyonunu kendisi yaratır. Dolayısıyla arkadaşlarına yaptığın cesaret verici konuşmaları kendin için de yapmalısın.

5 Ufak başarılarını kutla

Hedefe giden yolda her zaman iyi niyetimizi korumaya çalışırız. Sen de yeni yılın ilk gününde bu yılın farklı olacağını kendi kendine tekrarlamışsındır. Ama sonra ne olduysa oldu: Ofiste mesaiye kaldığın geceler, günlerce seni yatağa bağlayan grip, kayınvalidenin sürpriz hafta sonu ziyareti derken, yine belirlediğin programdan saptın. Ama fark işte tam burada ortaya çıkıyor: Çoğu insan o hafta başaramadıklarına (yenen sağlıksız yemekler, gereksiz yere harcanan paralar, gidilmeyen egzersiz seanları...) odaklanır. Oysa hedefine yönelen pozitif kişiler, her gün ulaştıkları küçük başarılarını dikkate alır. Telefon faturanın daha az gelmesi veya akşam yemeğinde sadece sebze yemen bile olumlu değerlendirilebilecek şeyler. Böylece her gün, mutlaka bir kazanç elde edersin.

6 Küçük düşün

365 gün boyunca tek bir hedefe odaklanmanın pek olası bir yanı yok. Çünkü programın, sağlığın ve isteklerin sürekli farklılık gösterir. Kendine yıllık yerine üç aylık hedefler koy. Bu süre hem para biriktirmen veya yeni başladığın bir sporda ilerleme kaydetmen için, hem de bunu alışkanlığa çevirmen için yeterli. Psikolog Barbara Walker, "Ama kaytarabileceğin kadar da uzun bir süre değil" diyor ve ekliyor; "Hedefin bu süre içinde uygulanabilir olmalı fakat bir yandan da seni biraz zorlamalı."

7 Kayıt tut

Hedefine ulaşmak için ne kadar çalıştığının kaydını tut. Pittsburgh Üniversitesi'nde 2012 yılında yapılan bir araştırma, yaptığın egzersizlerin kaydını tuttuğunda otomatik olarak daha fazla egzersiz yaptığını belirtiyor. Her seansını kayıt altına alırsan, hedefe giden yolda bir-iki defa tökezlemek uzun vadede havlu atmana sebep olmaz. Dilersen daha geleneksel takılıp bir not defterini egzersiz günlüğüne dönüştürebilir veya *MyFitnessPal* gibi uygulamaları deneyebilirsin.

Telefonunda takip edebileceğin tek aktivite antrenmanların değil. *Breathe* gibi uygulamalar sayesinde kendine bir meditasyon ajandası oluşturabilirsin. Haftalık olarak telefonundaki Sağlık uygulamasını takip ederek bile büyük bir fark yaratabilirsin. Aynısı bütçeni takip etmek ve kendine bir beslenme planı oluşturmak için de geçerli. Hepsi için farklı uygulamalar var, yeter ki sen iste!

4 Sebebini bul

Karar verip yapamadığın şey ister yeni bir hobi edinmek, ister birkaç kilo kaybetmek olsun; bunu neden yapmak istediğini belirlemeye çalış. *Lift to Get Lean* kitabının yazarı, Ağırlık ve Kondisyon Uzmanı Holly Perkins, "Daha güzel görünme isteği, uzun vadede koltuğundan kalkıp spora gitmeni sağlamaz" diyor. Aynanın da ötesine geçip gerçekten ne istediğini belirlemen gerekir. Bulacağın gerçek sebep – kendine güvenini arttırmak veya ihtiyaçları olduğunda ailenin yardımına koşmak– seni gerçekten motive eder. İşte tam olarak bu yüzden kendini iyi hissetmek için spor salonuna yazılanlar, sadece daha fit görünmek için yazılanlardan daha fazla devamlılık sağlıyor. Derinlerde bir yerde, daha içsel bir sebebin olmadığını düşünüyorsan şunu dene: Yüksek sesle hedefini söyle (örneğin, beş kilo vermek istiyorum); sonra kendine "Neden?" diye sor. Cevap ne olursa olsun tekrar sor: "Neden?" Cevabını beş defa yüksek sesle tekrarla ve işte! Karşında gizli motivasyon kaynağın!

8 Mutlu bir alan yarat

Biraz feng shui'ye ne dersin? Hedefini gerçekleştirmek için kullandığın alan, enerjini olumlu yönde değiştirebilir. Örneğin kendi işini kurmak istiyorsan, hoşuna giden bir çalışma masası yarat: Oturma odandaki masa bile olabilir. Tek yapman gereken üstüne sevdiğin birkaç kırtasiye malzemesi ve seni motive eden bir fotoğraf yerleştirmek. Daha mı çok meditasyon veya yoga yapmak istiyorsun? Odana sevdiğin renklerde bir mat, rahat minder veya yastıklar yerleştirerek kendi huzur köşeni yarat. Evinde gündelik olarak daha az kullanılan bir oda veya bölüm varsa orayı da tütsüler, yağlar ve mumlar yardımıyla kendi kişisel tapınağına dönüştürebilirsin. Burada zaman geçirdikçe kendinle daha fazla bağlantıda olduğunu hissedeceksin. İşte şimdi, hiçbir şey seni kararlarından vazgeçiremez! WH

ISTOCK

Akışı Yakala, Başarıya Ulaş

TALYAA VARDAR
Yaşam Koçu & Sanat Terapisti, Vancouver merkezli uluslararası FLOW Coaching International ve FLOW Leadership Institute Kurucu Ortağı, *Akış Oyunu* kitabının yazarı

Hem mutlu hem de başarılı olan *insanların sırlarını keşfederek* kendi yolunu çizebilirsin.

Bu ay sana biraz takıntılı olduğum bir konudan bahsetmek istiyorum: Başarı ve akış! Geçen yıl bir kurumda, "Liderlik Evde Başlar" adlı seminerimi verirken, ebeveynler olarak çocuklarımızın güçlü yanlarını beslemenin ve bu yönde onlara koçluk yapabilmenin kıymetinden bahsediyordum. O esnada, aynı zamanda kendisi de baba olan bir bey söz istedi ve sordu: "Neden hep güçlü yanlara değiniyorsunuz, insan güçsüz yanlarının üstüne giderek de başarılı olamaz mı?" Çok haklı bir soruydu bu soru. Ben de yanıt verdim: "Olabilir elbette, ancak sürekli güçsüz yanların üstüne giderek mutlu olunabilir mi?"

İşim nedeniyle, üst düzey veya kendi işinin patronu olmuş; hem toplumda iyi bir yer edinmiş hem de iş hayatında hatırı sayılır başarı yakalamış insanlarla çalışıyorum. O nedenle kendini şanslı hissedenlerdenim. Seanslarda başarılı insanların iç dünyalarına epey yakından dahil oluyorum. Başarılarını destekleyen özelliklerini ve mutluluklarını gölgeleyen alışkanlıklarını gözlemleme şansım olduğu için ikisinin bir arada var olmasının önemine inanıyorum.

İşte benim takıntım da burada... Hepimiz başarılı olabiliriz diye düşünüyorum! Hem başarıyı hem de başarıda akışı yaşayabilirsek; aynı anda başarılı ve mutlu olabiliriz. Bu iki özelliği kendinde barındıranların özelliklerini, düşünme biçimlerini ve alışkanlıklarını anlarsak, bu alışkanlıkları modelleme şansımız olabilir.

✔ *Başarısızlığı değil, başarıyı hayal et.* Yakın zamanda, Türkiye'de son yıllarda öne çıkmış bir patron ile röportaj yapma şansım oldu. Onun başarı hikâyesini büyük bir merakla, duygu yüklü bir açıdan dinledim. O zaman bir kez daha inandım ki önce başarıyı hayal edebilmek lazım. Şu soruyla başlayalım mı? "Başarı senin için ne demek?"

✔ *Ayakları yere basan bir iyimserliğe sahip ol.* Yapılan araştırmalar başarılı insanların, ölçüp biçtikleri, tartmayı bildikleri bir iyimserliğe sahip olduğunu gösteriyor. Yani başarısız olmaktan korkmak yerine, arzu ettikleri sonuçları elde edeceklerine dair bir iyimserlikleri var. Ancak bu iyimserliğin ayakları yere basıyor. Çoğu kişinin beceremediği şey, hem gerçekçi olup hem de iyimser olabilmek. Sana ikinci sorum: "Başarıyı hayal ederken, içindeki sesler sana ne söylüyor?" Şayet "Olmaz, mümkün değil, çok riskli..." gibi sesler işitiyorsan, içine iyimserlik tohumlarını serpmenin zamanı gelmiş diyebilirim.

✔ *Kendine anlamlı hedefler belirle.* Başarılı insanların başarısı inan bana tesadüf değil. Çoğunun kendilerine anlamlı gelen, içlerindeki enerjiyi ateşleyen hedefleri var. Geleceği düşündüğünde -örneğin bir yıl sonra- kendinde ve hayatında neleri değiştirmiş olabilmeyi istiyorsun? İşinde, kariyerinde, ilişkilerinde, finansal durumunda kendine hangi hedefleri koyarsan harekete geçersin?

✔ *Hemen havlu atma.* Başarılı olabilmek ayrı bir içsel inat istiyor; çünkü bir gün değil, her gün yataktan kalkıp çalışma isteği duymak kolay iş değil. Başarıyı yakaladıktan sonra onu sürdürmek için de ısrar etmek gerekiyor. Şayet yolda bir yerlerde içinden havlu atmak geliyorsa biraz ara ver; kısa bir tatile git, yürüyüşe çık, resim yap ya da arkadaşlarınla buluş. Kısacası enerjini tazele. Geri döndüğünde devam etme isteğin canlanacak.

✔ *Yaratıcılığın tam olarak ne demek olduğunu anla.* Yaratıcı insanlar, konulara, olaylara, insanlara farklı ve çoğulcu bir perspektiften bakabilir. Sorunlar karşısında sıradan insanlar tıkanıp kalırken veya kendilerini sıkışık hissederek adım atamazken; yaratıcı insanlar farklı açılardan olaya yaklaşarak çözüm üretir. Yaratıcı zihin, başarılı insanların beyin jimnastiğidir. Her gün bu jimnastiği yaparlar. Hemen şimdi, yakın zamanda gerçekleşen veya mevcut bir problemini düşün. Bu problemle ilgili bilmediğin neler olabilir? Zihnini biraz zorla. Verdiğin yanıtlarla ilgili neler yapabileceğini kendine sor. Şimdiye kadar düşünmediğin, sürpriz bir aksiyon planı çıkacak mı bak. Çıkmadıysa soruyu tam yanıtlamadın demektir. Kendine soru sormaya devam et.

✔ *Çatışmaktan korkma.* Başka insanlarla çatışmaktan korkan kişiler genelde bırakıp gider. Başarılı insanlar ise, bu korkuya sahip olsa da konunun üzerine gitmek durumunda olduğunu bilir. Şayet çatışmak sende huzursuzluk yaratıyorsa (ki ben öyleydim), üzerinde çalışmaya değer bir hedefin var demektir.

✔ *Perspektif değiştir.* Başarı da başarısızlık da bir süreç içinde değerlendirilmeli. Yani bir vade içinde olaya bütünsel bakabilmeliyiz. Yoksa her iki konuda da yanılırız. Hayat bir bütün, yani toplama bakmak gerek.

Cesur kararlar aldığım bir dönemde, kendime şefkat göstererek başarısız olmaya hakkım olduğuna karar verdim. Başarısızlık da başarı kadar doğal. Şöyle bir motto edindim: "Ben bir insanım ve kendime başarısız olma hakkı tanıyorum." Bu hakkı kendime tanıdıktan sonra müthiş rahatladım. Elinden gelenin en iyisini yaptığını bilirken, şayet sonuçlar senin hayal ettiğin gibi gelişmiyorsa: Orijinal planını ziyaret et, hedeflerini güncelle. Ve teslim ol: Bir gün gerçekleşeceğine olan inancını bırakmadan, insan olduğunu idrak ederek kendini kabule bırak. WH

Dik durmak vücuduna, zihnine ve ruh hâline nasıl etkilerde bulunuyor, öğrenmek ister misin?

Yazı: Yoga Eğitmeni İpek Darga

HAYATA KARŞI DİK DUR!

Tam da şu anda, bu yazıyı okurken duruşun nasıl? Ayakta mısın? Kambur mu duruyorsun? Bir ayağının üzerine daha mı fazla yükleniyorsun? Oturuyorsan, bacak bacak üstüne mi atıyorsun? Kollarını kavuşturmuş, sırtın kambur mu oturuyorsun? Nasıl durduğunun önemi gerçekten çok büyük. Çünkü bir anlamda, hayata karşı nasıl durduğunu da gösteriyor.

İnce ve Uzun Görün

Doğru tekniklerle duruşunu düzelttiğinde ve dik durduğunda daha ince ve zarif görünürsün. Bunun için kendine her gün 10 dakika ayırman yeterli. Çıplak ayakla ayna karşısına geç. Her iki ayağına da eşit ağırlık vermeye çalış. Sırtını dikleştirerek vücudunu yukarı doğru esnet. Sanki birisi başının tepesinden çekiyormuş gibi omurganı yukarı uzat. Omuzlarını geri ittiğinde omuzların daha geniş, belin daha ince ve boyun da daha uzun görünür. Doğru bir duruş, boyun ve sırt ağrılarının da azalmasını sağlar.

Şimdi karın kaslarını sık ve omurgana doğru iyice içeri çek. Kalçanı sanki bacaklarının arasında balon varmış gibi sık. Hem karnın içeride olduğu hem de kalçan daraldığı için daha ince görüneceğin kesin. Yürürken karnını içerde, kalçanı da sıkı tutarsan bu alışkanlık hâline gelir. Ve her zaman olduğundan daha uzun ve ince görünürsün.

Kendine Güven

Kendini daima güçlü ve özgüvenli hissetmek istemez misin? Bunun için de doğru duruş alışkanlığı edinmen lazım. Aynanın karşısına geç ve dimdik durarak gözlerinin içine bak. Kendini incelerken beğenmediğin yerlere değil, sadece güzel yanlarına odaklan. Kendinle konuş; bunu mümkünse sesli olarak yap: *"Bugün gözlerim ne kadar parlak. Cildim ne kadar pürüzsüz. Gülümsemek bana çok yakışıyor. Sempatik görünüyorum"* gibi... Hatta daha da fazlasını yapabilirsin. Mesela yanaklarını sev ve kendine bugün çok tatlı olduğunu söyle. Gözlerinin içine bakmaya devam ederek, "Kendime güveniyorum" de.

İş yerinde kendini stresli ve kötü hissettiğinde, hemen bu alışkanlığı hatırlayarak doğrul ve dik dur. Kendini daha güvenli ve güçlü hisseceksin. Unutma; omuzların düşük, kafan öne eğik ve suratın asık dururken özgüvenli görünmen imkânsız.

Çekici Hisset

Genç görünmenin yollarından biri de nefes egzersizi yapmak. Bol oksijen sadece cildini değil tüm hücrelerini canlandırır. Böylelikle yenilenir, canlı ve genç görünürsün. Dik durmak kan dolaşımını direkt olarak etkiler ve dengeli kan dolaşımıyla beyne yüzde 20 daha fazla oksijen taşınır.

Hollywood'un ünlü fizik terapistlerinden Dr. Paul Crew'in kırmızı halı duruşu anlamına gelen *Red Carpet Posture* adlı kitabında anlattığı gibi dik, genç, çekici ve özgüven yansıtan duruşa sahip olmak zor değil. Sadece istikrarlı olman gerek. Omuzlarını ve kürek kemiklerini, hafifçe aşağı ve arkaya doğru tut. Başın her zaman dik ve ileriye doğru bakıyor olsun. Karnını omurgana doğru iyice çek.

Hem kaslarını güçlendirecek, hem de duruşunu düzeltecek denge egzersizleri yapabilirsin. Duvara yaslanarak dik durmayı deneyebilir ya da yere koyduğun bir bloğun üstünde parmak ucunda durmayı deneyerek baldırlarını güçlendirebilirsin.

Sıra geldi son aşamaya... Dik dururken tabii ki doğal olmayan bir tavırda olmamalısın. El ve kol hareketlerin sakin, net ve yumuşak görünmeli. Bedenini hareket ettirirken ellerini nasıl kullandığını, omuz ve kollarını nasıl oynattığını, nasıl yürüdüğünü fark et. Sahip olduğun zarifliğin daima farkında ol. WH

DENGEDE VE MUTLU KAL

Dik durduğunda vücudundaki enerji akışı da dengede olacaktır. Virajlı yoldaki trafik akışı ile düz yoldaki trafik akışını karşılaştır. Hangisinde akış daha net ve daha kolay? Tıpkı bunun gibi sistemlerimizdeki enerji akışı da duruşla doğrudan ilgilidir. Dik durduğunda -yani omurgan dik olduğunda- sadece iskelet sistemi değil, omurga sıvısı, sinir sistemi veya hormonal sistem de doğrudan etkilenir. Serotonin yani mutluluk hormonu yükseldiğinde mutlu, stres hormonu kortizol yükseldiğinde ise kaygılısındır. Ayrıca, gözlerin yere doğru bakarken, başın ve omuzların öne doğru eğilmiş hâldeyken ne kadar mutlu görünebilirsin ki? Duruşunun farkına var; omuzlarını geriye it ve gülümse. Bu duruşu iki dakika süreyle yaptığında kendini daha mutlu hissedeksin. Mutluyken başın dik, omuzların geride durur ve gülümsersin. Mutlu olmadığın zaman da bu hareket ve duruşları taklit ederek hislerini değiştirebilirsin. Esnemeyi öğren. Yoga yaparak sadece bedenini değil zihnini de esnetirsin. Meditasyon yapmak da hayatın sırlarını öğrenmene yardımcı olur. Böylelikle, hayata karşı duruşun da dikleşir.

ISTOCK

İYİ YAŞAMA "EVET"!

Yaşamda köklü bir değişim için bir Türk kadınının dünyaya hediye ettiği Global Wellness Day, her yıl tüm dünyada milyonlarca insanın hayatına dokunuyor.

Belgin Aksoy Berkin, "iyi yaşam herkesin hakkı" diyerek yola çıkan Global Wellness Day hayalini ilk olarak 2012 yılında Sapanca'da gerçekleştirmiş. Her yıl Haziran ayının ikinci Cumartesi günü, herkesi daha iyi bir yaşama "evet" demeye çağıran Global Wellness Day (GWD), bugün dünyanın 110 ülkesinde, 4.300'den fazla noktada kutlanıyor. Bu yıl 9 Haziran'da Küçükçiftlik Park'ta kutlanacak ve yine milyonlarca insanın hayatına dokunacak. Kendi yaşam tarzıyla da gerçek bir ilham veren olan Belgin Aksoy Berkin ile, bu anlamlı gün üzerine keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik.

Söyleşi: Sibel Yeşilçay

Global Wellness Day ilk gününden bu yana nasıl bir ilerleme kaydetti?
2012 ve 2014 yıllarında sadece Türkiye'de kutlanmıştı. 2015 yılında 74, 2016'da 90, geçtiğimiz yıl ise 100 ülkede kutlandı. Bu yıl 110'dan fazla ülkede, 5000'e yakın noktada kutlanacak. Global Wellness Day, milyonlarca kişi tarafından, halka açık ücretsiz aktivitelerle kutlanan bir gün. İnsanlara 'Nasıl daha sağlıklı ve iyi yaşarım?' sorusunu sordurarak, elçiler, destekçiler ve danışmanlar liderliğinde, bireyleri ve toplumları iyi yaşam konusunda bilinçlendirmeyi hedefliyor. Sadece iyi yaşam aktiviteleri gerçekleştirmekle kalmayıp, tüm dünyada sosyal sorumluluk faaliyetlerini yaymak için de bazı çalışmalar yapıyor.

2018 için hedefleriniz ve yenilikleriniz neler olacak?
2018-2019 yıllarında tüm dünyaya yayılması planlanan bir proje gerçekleştiriyoruz: GWD Kids Project. Bu projemiz dünya ölçeğinde depresyon, obezite ve suç oranını azaltmayı hedefliyor. 2018-19 eğitim yılında hayata geçirilecek olan bu projeyle, tüm dünyada anaokullarında her sabah beş dakikalık wellness dersi verilmesi için dünyanın önde gelen üniversiteleri, klinikleri ve eğitimcileri ile işbirliği içinde bir müfredat programı oluşturulmakta. Proje, kendini sevme, nefes ve farkındalık (sağlıklı beslenme ve doğa yürüyüşü) konularına odaklanacak. Kendini sevmeyi öğrenen çocuklar, kendilerine olan güvenlerini geliştirecek, sinirli olmak ya da başkasını suçlamak gibi olumsuz davranışlardan uzaklaşarak daha huzurlu hissedecekler. Nefes egzersizleriyle daha sağlıklı olacak ve stres yönetimi yapabilecekler. Sağlıklı beslenme hakkında bilgi edinecekler. Sonraki eğitim yıllarında ise projenin ikinci aşaması olan; ilkokullarda haftada bir saat wellness dersi verilmesi için çalışmalar başlatılacak. Tayland, projeyi okullarda ilk uygulayacak pilot ülke olacak.

Tüm dünyadan yükselen "I say yes" sesi size neler hissettiriyor?
Tabii ki çok mutlu oluyorum. GWD çok kısa zamanda organik olarak ve uluslararası çapta o kadar hızlı benimsendi ki, yıl bazında, dünya ülkelerinde yapılan tüm çalışmalar doğrultusunda hazırlanan 2018 Global Basın Bültenimiz 10 sayfaya ulaşarak dünyadaki en uzun basın bülteni oldu sanırım. İnsanların, markaların, kurumların, vakıfların, okulların, üniversitelerin, hastanelerin, medya ve basın platformlarının yapacakları kutlamaları GWD İdari Ofis ile paylaşırkenki heyecanlarını görmek tarif edilemez bir duygu.

Bize biraz kendi yaşam tarzınızdan bahseder misiniz?
Sabah 05.30'da kalkıyorum, o yüzden gece 22.00'de uyumam gerekiyor. Yatar yatmaz da uyuyorum. İstisnam oluyor tabii, haftada bir gün dışarı çıkıyorum, sosyalleşmek de gerek. Ama gittiğim yerden daha erken kalkıyor ve ertesi gün yine normal saatimde uyanıyorum. Paketten çıkan hiçbir şeyi yemiyorum. İşlenmiş, rafine şeker tüketmiyorum. Hurma, kuru erik, kuru inciri çok seviyorum, onlarla tatlılar yapıyorum. İçinde muhakkak sporun olduğu, kendime vakit ayırdığım ve bunu bir lüks olarak görmediğim bir hayatım var. Ben yoksam kimseye bir faydam yok, dolayısıyla benim iyi olmam lazım. Spor yapmanın haricinde her gün bir 10-15 dakika tamamen kendimle kalıyorum. Durup içimi dinliyorum. Kendi ile kaldığı zaman duyduklarından rahatsız olduğu için kaçan insanlar var. Belki ilk başlarda çok hoşumuza gitmiyor ama yüzleşmeden de bazı şeyleri çözmek mümkün değil.

Buradan okurlarımıza iletmek istediğiniz bir mesaj var mı?
'Bir kişiyim, ne yapabilirim ki?' diye çekimser kalmaktansa, kelebek etkisine inanmak gerektiğini düşünüyorum. Bir gün hiç tanımadığın bir insana yoldan geçerken gülümsersen, o insanın hayata tutunmak için umudu olabilirsin. WH

Güneş Aksüs, Gamze Şanlı Ak, Berrin Yiğit, Sibel Yeşilçay, Emine Konuk Önbaş, Özge Bezirci

Özlen Çopuroğlu

SARAYDA FİT BAHAR

Geçtiğimiz ay Çırağan Palace Kempinski'nin ana sponsorluğu, Amway XS Power Drink ve Orkid Sensitive'in co-sponsorluğunda keyifli bir etkinlik gerçekleştirdik.

Yazı: Pınar Şen

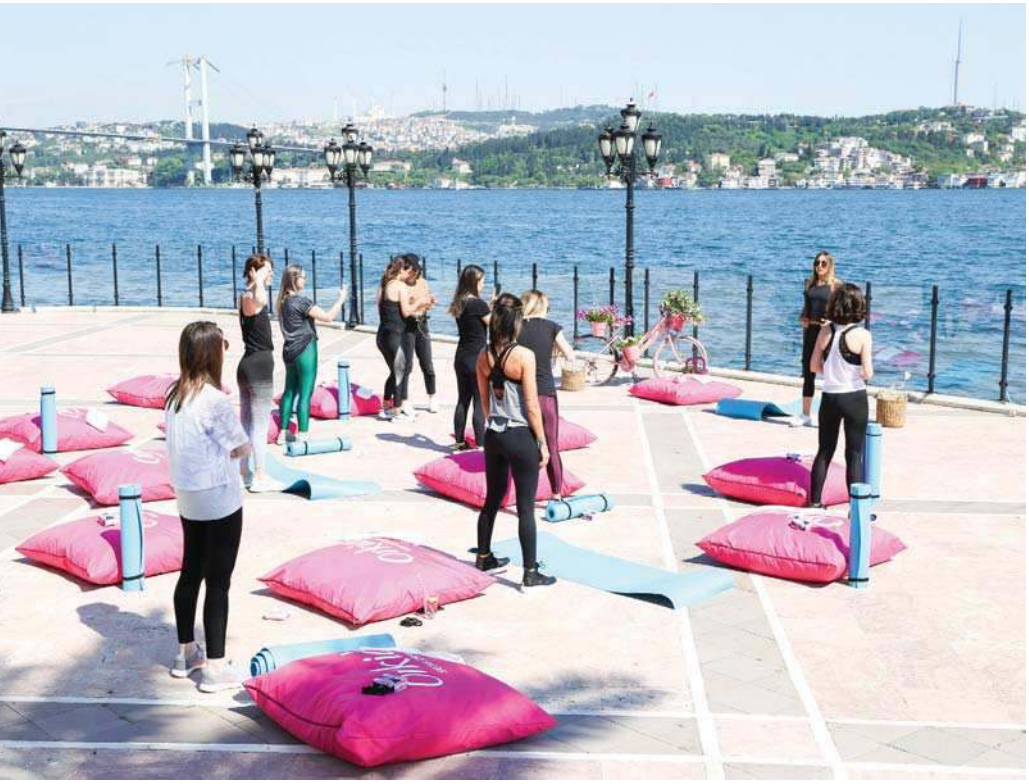
Gürhan Gezer, Neslihan Şen, Ralph Radtke

"Sarayda Fit Bahar" adını taşıyan etkinliğimize katılan egzersiz eğitmenleri, diyetisyenler ve tüm konuklarımız, keyifli aktivitelerle günün tadını çıkardı.

14 Mayıs Pazartesi günü 11.30'da Kabataş'tan kalkacak olan özel teknede buluştuğumuzda, herkes çok heyecanlıydı. Çırağan'ın konuklarımız için tahsis ettiği şık teknede, deniz havasını içimize çekerek yaptığımız yolculuk sonrasında Çırağan Palace Kempinski'ye ulaştık. Tabii bu sayede hiç trafiğe girmeden (ve stres yaşamadan!) otele deniz yoluyla kolay ulaşımı deneyimlemiş olduk.

Otele ulaştığımızda, Çırağan'ın deneyimli ekibi tüm misafirperverliği ile konuklarımızı karşılamaya başlamıştı. Sağlıklı içeceklerimizi yudumlarken, kara yolu ile gelen diğer konuklarımızla sohbet etme imkânı bulduk. Ece Vahapoğlu, Alev Özkan (@alevgeziyor), Özlem Çakırlar (@gurmediyet), Çiğdem Koydemir (@feel29forever), Dyt. Gamze Şanlı Ak, Dyt. Berrin Yiğit, Dyt. Güneş Aksüs, Dyt. Özge Bezirci Dikici, Dyt. Müge Başer Bozok, Master Trainer Gökçen Arıkan, Yoga Eğitmeni Orkun Kargöz, Yoga Eğitmeni İpek Darga, Egzersiz Eğitmeni Murat Demirci (@gununegzersizi) ve Egzersiz Eğitmeni Tuğçe Alpay'ın aralarında olduğu konuklarımızla, "fit" bir bir gün geçirmek için fazlasıyla hazırdık!

Gökçen Arıkan, Sibel Yeşilçay



Mutlu Diyet Formülleri

Öğle vakti geldiğinde, Bosphorus Grill'in denizin hemen üzerine kurulmuş marine konseptli şık masalarında, denizden ve topraktan gelen lezzetleri tattık. Hem yemeklerin sunumları hem de hafiflik ve lezzetleri, konuklarımızdan tam puan aldı. Yemeğin ardından sıra biraz da "diyet" üzerine konuşmaya gelmişti. *WH* Danışma Kurulu diyetisyenlerinden Berrin Yiğit, mutlu diyet formüllerinden bahsettiği sohbetine başladı. Sohbet bu konu ile sınırlı kalmadı tabii. Konuklarımız ve Instagram'dan yaptığımız canlı yayında bizi izleyen takipçilerimiz de sohbete sorularıyla eşlik etti.

Berrin Yiğit, Özlem Çakırlar

İpek Darga

Tuğçe Alpay

Deniz Kenarında Egzersiz

Bu keyifli sohbetin ardından, Orkid Sensitive'in bizim için rahat minderlerle bezediği egzersiz alanına doğru yol aldık. Master Trainer Gökçen Arıkan'ın bizim için hazırladığı, yaklaşık 45 dakikalık egzersiz seansı için oldukça heyecanlıydık.

Gökçen Arıkan'ın yönlendirmeleri, müzik ve yanı başımızdaki denizden gelen sesler eşliğinde; hem ter attığımız hem de her anın tadını çıkardığımız bir egzersiz seansı oldu. Boğaz kenarında egzersiz yapmak gerçekten muhteşem bir deneyimdi. Egzersizin ardından Laledan Restoran'a geçtik. Sırada biraz serinlemek ve bir şeyler atıştırmak vardı. Özlen Çopuroğlu'nun (@evkokusu) Amway XS Power Drink ile hazırladığı nefis smoothie'ler bizi bekliyordu. Enerjimizi tekrar kazandıktan sonra biraz şımarmayı hak etmiştik.

Gül Ertek

Murat Demirci

Laledan Restoran'ın bize özel hazırladığı atıştırmalık lezzetleri büyük bir keyifle tattığımız çay saatinde, Sanita SPA da konuklarımıza bir sürpriz yaparak özel el masajını deneyimletti. Bütün yüzler gülüyordu.

Gün Batımında Yoga

Gün batımında yoga seansı eşliğinde bu keyifli saatleri taçlandırmanın vakti gelmişti. Yoga Eğitmeni Orkun Kargöz, bizden öncelikle ayakkabı ve çoraplarımızı çıkarmamızı istedi. Çimenlere yalınayak basmanın keyfini duyumsadık. Ardından matlarımızı dahi kullanmaya gerek duymadan, yemyeşil çimenlerde unutulmaz bir yoga deneyimi yaşadık. Yoga seansı sonrasında kimsenin gitmeye niyeti yoktu. Bir daire oluşturarak, yaşadığımız deneyimler ve kazandığımız farkındalıklar üzerine konuştuk. Güneşi batırmanın ve bir günü daha huzurla bitirmiş olmanın verdiği tebessümle, konuklarımızla tekrar buluşmak üzere vedalaştık. WH

Ece Vahapoğlu

Alev Özkan

Gamze Şanlı Ak

Çiğdem Koydemir

Müge Başer Bozok

Soldan Sağa: Ödül Soydan, Pınar Şen, Çiğdem Koydemir, Alev Özkan, Emine Konuk Önbaş, Gamze Şanlı Ak, Orkun Kargöz, Sibel Yeşilçay, Özge Bezirci Dikici, Güneş Aksüs, Berrin Yiğit

ISTOCK

İLİŞKİNİN MENTAL SINAVI

İster anne-kız, ister eş, ister arkadaş ilişkisi olsun: Bir ilişkide taraflardan biri zihinsel bir rahatsızlıkla mücadele ediyorsa, aralarındaki bağ testten geçiyor. Ancak duygusal gelgitlerle birlikte baş etmek, bu bağı güçlendirmek için eşsiz imkânlar da sağlayabiliyor. *WH* ve National Alliance on Mental Illness organizasyonu, sevdiğine -ve kendine- yardım etmenin yollarını araştırdı.

Derleyen: Gamze Kantarcıoğlu

ZİHİNSEL RAHATSIZLIĞI OLAN KİŞİLER, içinde oldukları durumu "kendilerini dünyanın geri kalanından izole eden bir balonun içinde yaşamak" olarak tanımlıyor. Gerçekte ise hiçbir şey bu balonun içinde kalmıyor. New Jersey'deki Basking Ridge'den Klinik Psikolog Leslie Becker-Phelps, "Yorgunluk, asabiyet ve çalkantılı ruh hâli gibi belirtiler, sevilen kişiye karşı kızgınlığa ve çatışmaya yol açabilir. Bu da empati kurmayı zorlaştırabilir" diyor.

Zihinsel rahatsızlıkları anlamaya yönelik gelişmelere rağmen, ilişkilerdeki anlaşmazlıkların nasıl üstesinden gelineceğine dair net bir yol haritası yok –özellikle de teşhis konulan kişi sen değilsen. National Alliance on Mental Illness'ın (NAMI) Bilgi ve Destek Direktörü Teri Brister, ilişkideki diğer tarafa baktığımızda bazılarının problemi yok saydığını, bazılarının ise arkadaş ya da aile üyelerinin kendilerini toparlamaları konusunda ısrarcı olduklarını söylüyor. Diğerleriyse tartışmadan kaçmak için sessiz kalıyor ya da sevdiklerinin dengesiz davranışları için bahaneler üretiyor –bunlar geri tepebilen ve etkilenen kişilerin kendi belirtilerini yönetmelerine engel olabilen yaklaşımlar. Daha iyi bir strateji elbette var: Onların içinde bulunduğu zihinsel sağlık durumu hakkında bilgi edinmek, tedavi seçeneklerini araştırmak ve kriz anında (örneğin partnerin intihardan söz ediyorsa) ne yapacağını öğrenmek.

Eğer zihinsel rahatsızlığı olan taraf sensen, hastalığının yol açtığı zorluklar yüzünden utanç duyuyor olabilirsin. Ancak Teri Brister, rahatsızlığının biyolojik bir temeli olduğunu ve kendini suçlu hissetmemen gerektiğini söylüyor. Ve güçlü ilişkiler zorlu yollarda çok kıymetli destek sağlayabiliyor. Belirtilerinin seni nasıl etkilediği hakkında karşındaki insanlara karşı açık ol. Diyelim kız kardeşinle olan yemek planını iptal ettin. Ona anksiyetenin evden çıkmanı zorlaştırdığını anlatman, durumu daha az kişiselleştirmesine yardımcı olur.

Brister, zihinsel bir hastalığa sahip olmanın ya da onunla başa çıkmanın oldukça stresli olduğunu söylüyor. Ama bu sayfalardaki örnekleri gördükçe, zorluklarla beraber yüzleşmenin sizi nasıl yakınlaştıracağını fark edeceksin.

ANNELER & KIZLARI

Zihinsel bir hastalıkla yaşamak, olmak istediğin enerjik, eğlenceli, ilgili anne rolüne girmeni zorlaştırabilir. Ve pek çok kişi çocuklarının onları taklit ederek, davranışlarını kendilerine almalarından (aşırı kaygılı olmak gibi) korkuyor. Bazı kişiler ise zihinsel hastalıklarını genetik olarak çocuklarına geçirmekten endişe duyuyor. Aslında bu mantıklı bir endişe: Bir çalışmaya göre depresif annelerin kızlarının yüzde 50'si ergenlik döneminde psikiyatrik bir sorunla mücadele ediyor. Ancak bu bir kader değil. Philadelphia'dan Terapist Dr. Rita DeMaria, "Bir anne zihinsel sorunu için yardım arıyorsa, bu durumu ortadan kaldırır ve çocuğuna destek almanın normal olduğunu öğretir" diyor.

CEREN VE MÜGE*

Müge'nin depresyonu ergenlik döneminde, yeni bir okula yazıldığı zorlu geçiş döneminde ortaya çıktı. Kısa süre sonra yeme bozukluğu ve kendine fiziksel olarak zarar vermeye başladı. "Çektiğim acının ne kadar derin olduğunu insanlar anlamıyordu" diyor. Diğer yandan annesi Ceren ise 10 yıldan fazla süredir kendi depresyonuyla savaşıyordu: "Yapılmaması gereken en büyük hatayı yaptım. Kızıma sürekli 'iyisin, bir şeyin yok' dedim. Kendi acımla mücadele ederken onunkini onaylamak için gereken manevi donanıma sahip değildim. Aslında ona tüm sevgimle 'iyi olacaksın' demeye çalışıyordum."

Üç yıl önce 15 yaşında olan Müge intihara kalkıştı. Bir yandan kızına yardım aramanın verdiği stres, diğer yandan dağılmanın eşiğindeki evliliği yüzünden Ceren, depresyonunun giderek kötüleştiğini fark etti. Sonunda ikisi de terapiye başladı. Terapide Müge, büyürken annesinin mutluluğundan kendisini sorumlu tuttuğunu fark etti. İyileşmek içinse annesinden uzak kalmaya ihtiyacı vardı, bu yüzden babasının yanına taşındı. Şimdilerde anne–kız aralarındaki bağı yeniden kuruyor. Müge, "Birbirimizi ayda sadece birkaç kez görüyoruz ama annemi ziyaret etmek beni gerçekten rahatlatıyor" diyor ve ekliyor; "O hâlâ beraber iyi vakit geçirebildiğim biri."

> **"Zihinsel bir hastalıkla yaşamak, olmak istediğin enerjik, eğlenceli, ilgili anne rolüne girmeni zorlaştırabilir."**

EŞLER

Anksiyete, depresyon ve bunları tedavi etmek için alınan ilaçlar libidoyu düşürebiliyor. Ve bu süreçte kaygılanılması gereken tek şey cinsellik değil: Zihinsel olarak sıkıntılı olan partnerle ilgilenmek, eşlerin ruhsal durumlarında da problem çıkarabiliyor. Hatta bir araştırma, ilgi gösteren eşlerin psikiyatri hastanelerindeki hemşirelerde görülen tükenmişlik sendromu belirtilerini gösterdiğini ortaya koyuyor. Virginia Üniversitesi'nden Psikiyatrist Dr. Anita H. Clayton, bunun yansımasının yüksek boşanma oranı olduğunu söylüyor. Araştırmalar, zihinsel hastalıkların boşanma oranıyla bağlantısının yüzde 20 ile (küçük fobiler olması durumunda) yüzde 80 arasında (bağımlılık ya da ağır depresyon vakalarında) değiştiğini gösteriyor.

MEHTAP VE TAMER

İzmirli çift 10 yıl önce tanıştığında, Tamer çocukluğundan beri mücadele ettiği depresyon ataklarından birini yaşıyordu. Geçmişte ruh hâli çöktüğünde, etrafındakilerden kendini koparmaya yeltenmişti. Ancak Mehtap'ın kendi sağlık sorunları (kronik bir enflamatuvar durum olan Still hastalığı var) hakkındaki açıklığı, Tamer'e ilişkilerinin başlamasından birkaç hafta sonra kendi sorunlarını paylaşmak için cesaret verdi. Yine de çift, stres ve çalkantılı ruh hâlleriyle başa çıkmak için geliştirdikleri farklı yaklaşımlar yüzünden epey mücadele etti. Tamer modu düşük olduğunda yeniden toparlanmak için yalnız kalmaya ihtiyaç duyuyor. Fakat Mehtap'ın "sorunu çözelim" moduna geçip sürekli sorular sorarak onu boğduğunu söylüyor.

Bir terapistin yardımıyla çift, kendi yöntemleriyle ekstra desteğe ihtiyaç duyduklarını belirtmek için "berbat gün" adını verdikleri bir kod kullanmaya başladı. Bu kodu Tamer kullandığında Mehtap, ona istediği alanı veriyor. Çünkü hazır hissettiğinde kendisiyle konuşacağını biliyor. Mehtap zor zamanlar geçirdiğinde ise yine aynı kodu kullanarak, eşinden ona sarılarak destek olmasını beklediğini işaret ediyor.

MELDA VE KAAN

Okul hayatı boyunca her zaman sınıf birincisi olan Melda, "Üniversiteye gitmek için tam burs almak zorundayım" diye düşündüğünü belirterek, hayatının çoğunda beraber yaşadığı obsesif kompulsif bozukluğu (OKB) anlatmaya çalışıyor. 31 yaşındayken Kaan ile tanıştığında, zihinsel problemiyle ilgili en başından açık konuşmuş. Ona durumu için ilaçlar aldığını ama yine de belirtileri (bir şeyleri alfabetik sıraya dizme ihtiyacı gibi) yaşadığını açıklamış. "Tüm yüklerimi ona anlattım çünkü şöyle düşündüm: Gidecekse şimdi gitsin." Ama Kaan gitmedi. Bir yıl içinde nişanlandılar; sonraki yıl da bir kızları oldu. İlaçlarını günü gününe almasına rağmen Melda'nın OKB ve anksiyetesi doğumdan sonra kötüleşti. Sürekli bebeğinin zarar görebileceğine dair senaryolar kuruyordu.

Melda, belirtileri azaltmak için terapide öğrendiği bazı yöntemlerden (farkındalık teknikleri gibi) yararlandı. Kaan ise -belki diğer çiftlerin ilişkisinde zaten olan- bazı şeyleri yaparak ona destek oldu. Melda, "Eğer bir şeylerle uğraşamayacak durumdaysam, Kaan benim yerime markete gidiyor ya da ufak tefek işleri hallediyor" diyor.

KONUŞMA TERAPİSİ

Eğer senin ya da sevdiğinin zihinsel bir sorunu varsa, sözcük seçimlerinde basit değişiklikler yaparak daha verimli diyaloglar kurabilirsiniz.

BUNUN YERİNE//
"Her plan yaptığımızda beni ekiyorsun!"
BUNU DENE//
"Planımızı son dakikada iptal ettiğinde hayal kırıklığına uğruyorum."
NEDEN DAHA İYİ//
Bu cümle karşındakini suçlamak yerine kendi duygularına vurgu yapıyor. Suçlamak, savunmayı tetikleyebilir.

BUNUN YERİNE//
"Biliyorum, terapiye gideceğimi söylemiştim ama hazır değilim."
BUNU DENE//
"Henüz terapiye hazır değilim ve üzerinde çalışıyorum."
NEDEN DAHA İYİ//
'Ama' sözcüğü cümlenin başındaki her şeyi olumsuza çeviriyor. 'Ve' sözcüğü ise çevirmiyor.

BUNUN YERİNE//
"İlaçlarını almalısın."
BUNU DENE//
"İlaçlarını almana yardımcı olmak için sana hatırlatma yapsam nasıl hissedersin?"
NEDEN DAHA İYİ//
Suçlamalar insanı savunmaya itiyor; bu öneriyse çözüm odaklı.

Kaynak: Dr. Susan Heitler, Psikolog ve Prescriptions Without Pills *kitabının yazarı*

ARKADAŞLAR

Eğer arkadaşının durumu sürekli pazar kahvaltılarını iptal etmesine neden oluyorsa bu sinir bozucu olabilir. Ama ona destek olmak ikinize de yarayabilir. Arkadaşlıklar amaç ve mutluluk hislerini arttırıyor, stresi azaltıyor ve hatta daha uzun bir ömrün anahtarı bile olabiliyor. Ve araştırmalar, sağlıklı sosyal ilişkileri olan kadınların depresyon risklerinin en düşük seviyede olduğunu gösteriyor.

TUĞÇE VE EBRU

Tuğçe ve Ebru 2015 yılında Ankara'da bir şirket kurduktan birkaç ay sonra, Tuğçe'nin 12 yaşından beri mücadele ettiği anksiyete ve depresyon belirtileri bir anda arttı. Tuğçe bunu arkadaşından bir sır olarak sakladı. Ta ki bir gün Ebru'ya özetle "hayatta olmasaydı her şey daha iyi olurdu" temalı art arda mesajlar atana kadar... Ebru hemen ambulans çağırdı, Tuğçe hastaneye kaldırıldı ve tedaviye başlandı.

Tuğçe, ambulans çağıranın Ebru olduğunu öğrenince ona zihinsel sağlık problemleri hakkında açılmaya başladı. Zihinsel hastalıklara pek de aşina olmayan Ebru, Tuğçe'nin ona gönderdiği internet sitelerini ve makaleleri inceledi. "Tuğçe'nin depresyonunu anlamak için zihnimi açmayı denemem gerektiğini düşündüm. Eğer arkadaşlığımızın devam etmesini istiyorsak bu gerekliydi" diyor.

> **"Arkadaşlıklar amaç ve mutluluk hislerini arttırıyor, stresi azaltıyor ve hatta daha uzun bir ömrün anahtarı bile olabiliyor."**

Ebru, geçtiğimiz eylül ayında Tuğçe'nin ona iyi geleceğini söylediği için onun yaşadığı eve taşındı. Tuğçe, "Daha iyi bir yaşam düzeni hayal edemezdim" diyor ve ekliyor; "Ebru en yakın arkadaşım olarak adeta benim tedavi planımın bir parçası oldu. Randevularımın ne zaman olduğunu biliyor ve sürekli bana cesaret veriyor." Ebru ise Tuğçe'ye yardım etmenin kendi zihin sağlığına iyi bakmanın önemi konusunda gözlerini açtığını söylüyor: "Teşhis konulmuş olmasa da, dünyadaki herkesin bir tür zihinsel hastalıkla ya da bunun belirtileriyle uğraşabileceğini öğrendim."

Ebru'ya göre Tuğçe artık onun için arkadaştan ziyade kız kardeş gibi: "Birbirimizin ihtiyaçları konusunda bilinçliyiz ve onları tartışmaya açığız –tıpkı, tipik bir aile ilişkisi dinamiğinin olması gerektiği gibi. Ailem de onu çok seviyor; hatta erkek arkadaşımla aramda daha güçlü bir ilişki olmasına bile yardımcı oldu. Ona destek olmak için gereken her şeyi yapacağım. O da bana aynısını yapacaktır."

Tuğçe ise ilişkilerini daha basit bir şekilde şöyle özetliyor: "Bence biz epey iyi bir takımız." WH

ISTOCK

KENDİNE İYİ BAK

Kâr amacı gütmeyen National Alliance for Caregiving kuruluşunun CEO'su ve başkanı C. Grace Whiting, "Tıpkı uçakta oksijen maskesini ilk önce kendine takmanın başkalarına yardım etmeni kolaylaştırdığı gibi, kendi zihin sağlığını korumak için atacağın adımlar da senin başkalarıyla daha iyi ilgilenmeni sağlar" diyor. İşte önerileribirkaç şey:

1 // ÖDÜLLER ÜZERİNE DÜŞÜN.
İçinde bulunduğun durumun olumlu yanlarını düşünmek (mesela sevdiğine destek olmanın sizi yakınlaşması gibi), yapılması imkânsız gibi gelen şeyleri başardığını hatırlatarak sana özsaygı kazandırabilir.

2 // GÜNLÜK İŞLERİN İÇİN DESTEK AL.
Gündelik bir işi halletmek gibi pratik bir destek için arkadaşından yardım istemek, stresini azaltır ve seni çevrene bağlar. Güçlü sosyal bağlar bir nevi aidiyet hissi verdiği için depresyon ve anksiyeteyi uzaklaştırmaya yardımcı oluyor.

3 // FİNANSAL PLANINI YAP.
2016 yılında Amerika'daki zihin sağlığı harcamaları 201 milyar doların üzerindeydi. Bir uzman acil durum fonu oluşturman ya da vadeli hesaptaki paranı değerlendirmen konusunda sana yardımcı olabilir.

**İsimler ve kimlik detayları değiştirilmiştir.*

"HANGİSİNE YETİŞEYİM?"

YAPILACAK ÇOK FAZLA İŞİN VAR, BİLİYORUZ. TABİİ İŞ GEZİLERİ, KATILMAN GEREKEN DAVETLER VE ARKADAŞLARININ "NE ZAMANDIR GÖRÜŞEMİYORUZ" SİTEMLERİ DE VAR. AİLENE ZAMAN AYIRMAK İSTİYOR, YETERİNCE AYIRAMADIĞIN İÇİN ÜZÜLÜYOR VE BİR NOKTADA NE YAPACAĞINI BİLEMİYORSUN. YAŞADIĞIN TÜKENMİŞLİK HÂLİNDEN ÇIKIŞ YOLU VAR.

Derleyen: Pınar Şen

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ GK HART/VICKY HART

Yoğun tempoda çalışan bizler için sosyalleşmek bile bir stres unsuru. 26 yaşındaki gazeteci Arzu*, tüm gece eğlendikten sonra işe yorgun gelişlerini Instagram'da komik bir şeymiş gibi paylaşan yaşıtlarının aksine bu durumu yadırgıyor. Çünkü o, strese bağlı uykusuzluğun tükenmişlik sendromuna davetiye çıkaracağını ve bir kere yere çakıldıktan sonra ayağa kalkmanın zor olduğunu biliyor.

Arzu durumunu kabullenerek, "Tükenmişlik hâli, sonu olmayan ve ne yaparsam yapayım sürekli kötüye giden bir yorgunluk gibi" diyor. Genellikle işle alakalı olayları kafaya taktığı için bu durumun üzerine bir de anksiyete ekleniyor: "Her şey kötüye gitmeye başladığında beynim, sanki suyun altında hareket ediyormuş gibi yavaşlamaya başlıyor."

Yukarıda okudukların sana tanıdık geliyor olmalı. Bunun nedeni tükenmişlik sendromunun bizim hızlı ve öfkeli dünyamızda oldukça sık görülüyor olması. Avustralya Psikoloji Topluluğu'nun yaptığı bir araştırmaya göre insanların yüzde 72'si stresten fiziksel olarak, yüzde 64'ü ise zihinsel olarak etkileniyor. Peki, aldatıcı kısım ne dersin? Örgütsel dönüşüm ve liderlik gelişimi alanında danışmanlık yapan Dr. Doman Aiken, bir uzmanın tükenmişlik sendromuyla gelen bir hastayı değerlendirirken, depresyon teşhisini daha kolay koyabildiğini söylüyor. Neden mi? Çünkü artık depresyon ve yorgunluk, adeta yaşamlarımızın olmazsa olmazı hâline geldi. Öte yandan tükenmişlik sendromu vücut kimyasını (özellikle tiroid ve böbrek üstü bezlerinin çalışma şeklini) etkiliyor ve doktorlar bunu test edebiliyor.

Kadınlarda tükenmişlik sendromu, birçok farklı stres unsurunun bir araya gelmesiyle ortaya çıkabiliyor. İşte geçirilen zor bir dönem, iş ve okul hayatını birlikte yürütmek ya da iş, ilişki ve ebeveyn sorumluluklarını aynı anda yerine getirmek, bu sebeplerin arasında yer alabilir. Sürekli yorgunsan ve bir türlü dinlenmeye vakit bulamıyorsan, böbrek üstü bezlerin gibi enerji veren sistemlerin çökmüş olabilir.

HER ŞEY KAFADA BİTMİYOR

Dr. Aiken, "Popüler bir efsane de tükenmişlik sendromunun psikolojik olduğu yönünde" diyor ve ekliyor; "Her ne kadar psikolojik faktörler başlangıcına katkıda bulunsa da, tükenmişlik sendromu fiziksel bir problemdir. Sürekli stres hâlinde olmak, belirli yaşamsal besin maddelerinin -besin alımıyla yerine koyulabileceğinden çok daha hızlı şekilde- tükenmesine neden olur. Vücudun besin rezervleri tükendiğinde, enerji üreten sistemlerimiz (tiroid ve böbrek üstü bezleri) normal bir şekilde çalışmaya devam edemez."

Arzu ilk tükenmişlik sendromu atağını, iş ve ev hayatının çok stresli olduğu bir yılın sonunda yaşamış. Hatırladığı kadarıyla, kişisel hayatında sürekli bir karmaşanın olduğunu ve üzüntülü ruh hâlinden bir türlü kurtulamadığını söylüyor. Sürekli çalışıyor ve bir türlü dinlendiğini hissedemiyormuş. Durumu, bir sabah uyandığında tüm vücudu kasılıp onu yataktan çıkamayacak hâle getirecek kadar kötüleşmiş. Dr. Aiken'a göre tükenmişlik sendromu hayatın her alanını etkiliyor ve çoğu zaman çalışma kalitemiz ve özel hayatımız da bundan nasibini alıyor: "İlişkilerde sorunlar yaşanıyor. Çünkü bu durumda insanlar çoğu şeye -partnerlerine bile- ilgisini kaybediyor."

Arzu bu konuda yalnız değil. 34 yaşındaki avukat Serpil, tükenmişlik sendromunun kendi mesleğinde kaçınılmaz son olduğunu belirtiyor: "Çoğumuz depresyon, anksiyete ya da her ikisi için ilaç tedavisi görüyoruz. Kendine zaman ayırmaya ve olayların

ISTOCK

STRESLİYKEN VÜCUDUNDA OLANLAR...

Tükenmişlik sendromunun vücudun üzerindeki etkilerini öğren.

Beynin
Merkezi sinir sisteminin bir parçası olan hipotalamus, böbrek üstü bezlerine stres hormonu salgılaması için sinyal gönderir. Bu, beyinde uzun vadede yeni nöral yollar oluşturarak, beynin işleyişi ve yapısında değişikliklere sebep olabilir.

hep bir adım önünde olmaya çalışarak iş-hayat dengesini kurmak çok zor. Kendine zaman ayırdığında ise bedenin çok yorgun olduğu için hasta oluyorsun." Yorgunluk ve sinirden yapılmış bu acı kokteyl, Serpil'in en ufak bir provokasyonda gözyaşlarına boğulmasına sebep oluyormuş. Yaşadığı stresi egzersiz yaparak atabileceğinin farkında. Ancak, "Günde 13-15 saat çalışırken, egzersiz yapmaya nasıl vakit ve enerji bulacağım?" diye soruyor.

UZUN BİR YOLCULUK

Okudukların içini karartmasın, sana iyi bir haberimiz var: Tükenmişlik sendromunu yenebilirsin. Ancak kendini iyileştirmen zaman alabilir. (Modern kadının dünyasında zamandan daha değerli ne olabilir ki?) Dr. Aiken'e göre uzun vadede "iyi" olmak için vücudun enerji sistemlerinin bir bir yeniden inşa edilmesi lazım: "Sağlığın geri kazanılması yavaş işleyen bir süreç ve tükenmişlik sendromundan kurtulmaya çalışan bir insanın bu uzun yolculuğa hazır olması gerek."

Arzu, aslında uzun vadede etkili olmayan anlık çözümlerin hepsinden haberdar. Bedeni artık işlev görmemeye başladığında dinlenmek, doğru beslenmek, normal uyku düzenine dönmek ve gerekiyorsa tıbbi yardım almak için birkaç günlük tatil hakkını kullanıyor. Ayrıca sürekli çalışan beynine biraz zaman tanımak için sosyal medyayı çok kullanmamaya çalışıyor. (Avustralya Psikoloji Topluluğu'nun bir başka çalışmasına göre, her 10 kişiden biri sosyal medyayı stres tetikleyici olarak görüyor.) Ancak rutinine geri döndüğünde, kendini zinde tutma fikri hemen aklından çıkıyor ve yine tükenmişlik sendromunun pençesine düşüyor.

Arzu ve onun gibi olan diğer insanları bu duruma iten şey ise kendilerini çok fazla eleştiriyor olmaları. Hizmet sektöründe çalışan ve iki çocuk annesi olan Tülin'e göre sorun, günümüz kadınlarından mükemmel olmalarının beklenmesi. Üstelik mükemmel olmayı biz de kendimizden bekler hâle geldik. İyi bir kariyere sahip olmak, kendimizi sürekli kanıtlamak ve hedeflere herkesten önce ulaşmak için çabalıyoruz. Aynı zamanda iyi bir anne olmak ve ev işlerini eksiksiz bir şekilde halletmek için çırpınıyoruz. Sonrasında ise bu deneyimlerimizi Facebook ve diğer sosyal medya ortamları üzerinden belgeliyoruz. Çünkü dünyanın geri kalanına ne kadar iyi idare ettiğimizi göstermemiz gerek. Kısacası bizden imkânsız şeyler beklenmesini sağlayan algıyı biz yaratıyoruz diyebiliriz. Ve durumu *idare* edemiyoruz. Her şeyi mükemmel olarak yapmaya çalışırken, kendimizi içten dışa tüketiyoruz.

GÜRÜLTÜDE SESSİZ KALMAK MÜMKÜN MÜ?

Mümkün. Tülin bir mindfullness dersine katılmış ve çevresindeki herkese de bunu

TÜKENİYOR MUSUN?

Eğer aşağıdaki belirtilerin çoğunu ya da hepsini kendinde görüyorsan, lütfen bir uzmanla görüş. Ayrıca tiroid ve böbrek üstü bezlerin için test yaptırma konusunda bilgi al.

1 Tatil sonrasında ya da uykumu iyi aldığımda bile sürekli zihinsel, fiziksel ve duygusal yorgunluk yaşıyorum.

2 Uykuya dalma ya da bir işe yoğunlaşma konusunda zorluk yaşıyorum. Sürekli bir şeyler düşünüyorum.

3 Sevdiğim aktivitelere olan ilgim azaldı.

4 İştahım değişti (arttı ya da azaldı).

5 Endişe seviyem gittikçe artıyor. Panik atak krizleri -ya da diğer fiziksel belirtiler- söz konusu.

6 Daha sık hasta (grip ya da nezle, mide ve sindirim hastalıkları, sırt ve baş ağrıları gibi) oluyorum.

7 Yüksek seviyede öfke ve tahammülsüzlük hissi yaşıyorum. En ufak şeyler bile beni kızdırmaya yetiyor.

8 İş, sosyal ya da özel hayatımda sürekli yapabileceğimden fazlasıyla uğraştığımı düşünüyorum.

9 İş ya da kişisel hayatımda tatminsizim. Asla ilerlemiyor gibi hissediyorum.

İç Organların

Stres kimyasalları salgılıyorsun ama henüz görünürde bir tehdit yok. Bedenin, iç organlarını korumak için onların etrafını yağla çevreliyor. Yani: Kilo alıyorsun.

Kasların

Kortizol seviyen uzun süre yüksek kaldığında proteoliz denilen bir süreç kaslarını zayıflatıyor. Proteinler pro-teaz enzimleri tarafından parçalandığında, basit işler bile zor hâle geliyor.

Kemiklerin

Bedenin çıldırmanın eşiğinde ve öteki asitlerin kalsiyumu vücudundan emmesine engel olan potasyum seviyen azalıyor. Bu da önemli vitaminlerin kemiklerin tarafından emiliminde sorun yaşanması demek.

Dengeni Bul

Kendini sürekli bitkin hissediyorsan; doktoruna demir, folik asit ve iyot seviyeni ölçtürmek için test yaptırmak istediğini belirt. Eğer değerlerin düşük çıkarsa, beslenme düzenini değiştirerek (demir için yeşil yapraklı sebzeler, folik asit için brokoli, iyot için deniz ürünleri) değerlerini yükseltebilir ya da doktor önerisiyle takviye kullanmaya başlayabilirsin.

tavsiye ediyor: "Bu ders bana olayları en azından içimde susturmanın yolunu gösterdi. Her şeyi gereğinden fazla düşünmek ve analiz etmeye çalışmak çok yorucuydu. Ayrıca bu sayede önceliği kendime vermem gerektiğini ve bunun aslında etrafımdaki insanlara da fayda sağladığını öğrenmiş oldum."

Tülin ayrıca kendine karşı nazik olmanın önemine de vurgu yapıyor: "Senden beklenenleri dürüstçe yorumla. Yapabileceğin şeyler mi? Kimin beklentileri? Sen başkaları için böyle bir beklentiye girer miydin?" Nereden başlayacağından emin değil misin? Terapi, hayatının hangi alanının sana stres yüklediğini anlaman ve bunla başa çıkabilmen için iyi bir yol olabilir.

Arzu'nun bu konu için bir çözümü var. İşlerinin bittiği ve kendine ayırdığı zamanın başladığı yer arasına aşılmaz bir sınır koyuyor: "Kendi sağlığım için *hayır* diyebilmeyi öğreniyorum. Çünkü günün sonunda asıl sorumluluğum sağlığım. Hayır diyor, benden istenen işi yapmıyorum. Sinemaya ya da masaja gitmek, uyumak ya da uzun bir kahvaltı etmek gibi beni rahatlatacak şeyler yapıyorum." Aynı zamanda iş yerindeki becerilerini de esnetiyor: Dürüstçe iletişim kurarak, çevresinde "uzun vadede sürdürülemez bir beklenti" yaratmamaya özen gösteriyor. Bu durum onun tükenmişlik sendromu gölgesinden kademeli olarak çıkmasına yardım ediyor.

Tükenmişlik gemisinde seyahat eden diğer yolculara ise birkaç tavsiyesi var: "Eğer olayları idare etmek oldukça zor hâle geldiyse, ya tükenmişlik sendromundan muzdarip olmana ramak kalmıştır ya da çoktan bu çarkın içine girmişsindir. Zamanını dikkatli ayarla. Gerekirse her haftanı günlere bölerek plan yap. Kişisel bakım ve dinlenme için de kariyerine olduğu kadar vakit ayır. Haftalık masaj, yürüyüş, egzersiz ya da Netflix seansları... Seni mutlu eden her ne ise ondan vazgeçme."

Tiroid Bezin

Kortizol seviyesindeki dengesizlik tiroid bezinin normalden çok ya da az çalıştığı anlamına gelir. Çok çalışması kilo kaybı ve düzensiz kalp atışları demekken, az çalışması kilo almana ve kabızlık yaşamana neden olur.

Cildin

Sabah uyandın ve aynada ayrı eve çıkacak olgunlukta bir sivilce mi gördün? Bu, yine kortizol dengesizliği yüzünden olabilir. Çünkü kortizol cildindeki yağ üretimini arttırır. Cildinde oluşan beyaz bölgeler de yine kronik stres sonucu ortaya çıkmış olabilir.

ÜSTESİNDEN GEL

High Octane Women: How Superachievers Can Avoid Burnout kitabının yazarı, Psikolog Dr. Sherri Bourg Carter, kendi ipuçlarını paylaşıyor.

YALNIZ KAL

Kendine gerçekten vakit ayır. Eskiden edindiğin hobilerine yeniden başlamak, meditasyon yapmak, yeni şeyler üretmek ya da düşünmek için ayıracağın zaman, kendine vereceğin en büyük hediye.

HAYIR DEMEYİ ÖĞREN

Bir şeyi sırf yapabiliyorsun diye yapmak zorunda değilsin. Hayatına verilmiş bir söz ya da sorumluluk ekledikçe, stres seviyeni de arttırmış olursun.

MÜKEMMEL OLMAYA ÇALIŞMA

Büyük beklentilerle başarıya ulaşan her kadın "her şeyi" yapabileceğini düşünür. Ama gerçekçi olmak gerek. Mükemmellik sahici bir amaç değil. Bazen "yeterli" de yeterli olmalı.

KENDİ YOLUNU BUL

Tükenmişlik sendromuna çözüm getirecek tek bir yöntem yok. Stresi azaltmanın en iyi yolu yapmayı sevdiğin (yapmak için zamanım olsa dediğin) şeylerin bir listesini çıkarmak. Sonra da bunları hayatına eklemenin bir yolunu bulmak. WH

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ HYPE PHOTOGRAPHY

2018 YENİLENMİŞ
TÜRKİYE KARAYOLLARI HARİTASI
HERKESE HEDİYE

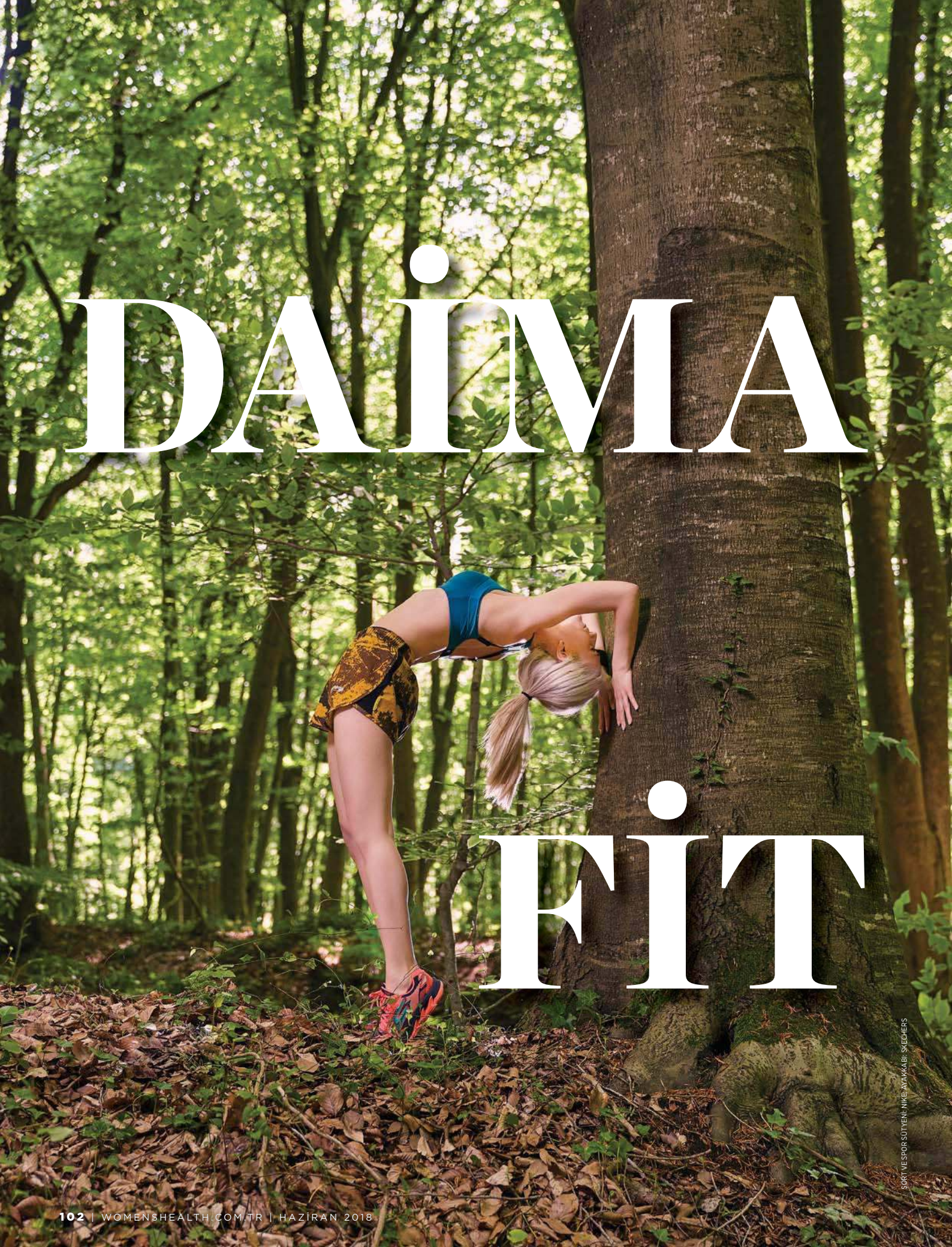
HAZİRAN SAYISI BAYİLERDE

ABONE www.group-medya.com/abonelik

DİJİTAL KÂŞİFLERİN VAZGEÇİLMEZ ADRESİ nationalgeographic.com.tr'yi ziyaret edin

NATIONAL GEOGRAPHIC TÜRKİYE

DAİMA FİT



SPORT VE SPOR SÜTYENİ: NIKE, AYAKKABI: SKECHERS

Yeni bir şeye başlamak heyecan vericidir ama devam etmek daha fazla motivasyon ister. Üçsüz bucaksız egzersiz denizinde, coşkuyla yüzmeyi sürdürmek için yapabileceklerini anlatıyoruz.

Hazırlayan: Irmak Yaşar / Fotoğraflar: Serkan Eldeleklioğlu

KAL!

SPOR SÜTYENİ: JEGGIE, TAYT: KOTON

“Kendin olmak güzeldir” sloganımızla yola çıktığımızdan beri bilindik güzellik algısının dışına çıkıyor; iyi hissettiğin, mutlu olduğun hayatı yaşaman için rehber niteliğinde konular hazırlıyoruz. İyi bir *WH* okuyucusuysan bizden “bir haftada fark yaratacak mucize” duyamayacağını biliyorsundur. Yoluna devam ederken, karşına çıkan ufak tefek pürüzlerin üstesinden sakince gelmek ve pes etmemek kararındaysan, doğru yerdesin. Bu sayfalarda bildiklerini gözden geçirecek, bilmediklerini öğrenecek, belki hayat tarzında ufak tefek değişikliklere gideceksin. İnan bize, sonuçları büyük olacak. Senin için hazırladığımız egzersiz planını hayatına dahil edip düzenli uygula. 21 günde sana alışkanlık kazandıracak olan bu plan, aynı zamanda sıkılaşmanı ve çok daha fit olmanı sağlayacak.

Sürdürülebilir egzersiz

Şimdi sana birkaç kelime söyleyeceğim ve senin için bu kelimelerin ne ifade ettiğini düşünmeni istiyorum: “Sadelik, devamlılık, tutarlılık, rutin.” Eğer bunlar, içinde bir güven duygusu uyandırıyor ve seni davet ediyorsa, bu dört kelimeden ilham al.

Sadelik
Her gün yeni egzersiz akımları karşımıza çıkıyor. Bu akımların hepsini deneyebilirsin. Yeniliğe açık olup, heyecan duymaktan vazgeçmezsen daha fazla bilgi sahibi olur ve egzersiz mitlerinden kurtulursun. Bunların sonunda kendini vücudunu dinlerken bulur ve onun için en doğru hareketi yaparsın.

Devamlılık
Egzersizin olmazsa olmazı devamlılıktır. Ancak bunu “zorunluluk” olarak görmemen gerek. Daha ziyade yolundan sapmamak gibi düşün. Kendine uygun egzersizi seç; haftada en az iki gün uygula ve sonra bedenin daha fazlasına ihtiyaç duyduğunda kademeli olarak arttır. Dinlenme günlerine de önem ver. Haftada en az iki ya da üç gününü dinlenmeye ayır. Bu günlerde esneme ve kısa yürüyüşler (aktif dinlenme) yapabilirsin.

Tutarlılık
Egzersiz yapanların en büyük yanılgılarından biri de kendilerini profesyonel sporcu sanmaları oluyor. Senin mesleğin bu değilse (ki olsa bile çok dikkatli olmalısın), kendi fit olma sınırlarını belirlemeli ve buna göre yaşamalısın. Yoksa kendini egzersize değil doktora giderken bulabilirsin. Sınırlarını kendini hırpalayarak zorlamaya çalışma; antrenman ve dinlenme dengesini bul ve zamana bırak. Kendini bir günde amuda kalkarken bulamazsın. Fakat vücudunun kontrolünü ve dengesini geliştirir, günbegün denemeler yaparsan, zorlandığın hareketleri bir süre sonra ne kadar rahat yaptığını görürsün.

Rutin
Her gün aynı hareketleri yapmandan bahsetmiyorum. Yapabileceğin onca şey varken vücudunu platoya sokmak (yaptığın antrenmana alışmak), ona haksızlık olur. Bir gün yürü, ertesi gün koş, yogaya git, ağırlık kaldır, pilates yap, spinning gibi farklı bir derse gir... Daha sayalım mı?

10
GÜNDE BU KADAR DAKİKA AÇIK HAVADA VAKİT GEÇİRDİĞİNDE MODUN YÜKSELİYOR. DIŞARIDA KUŞ SESLERİNİ DUYMAK, YEŞİLİN İÇİNDE OLMAK, KAFANI KALDIRIP GÖKYÜZÜNE BAKMAK, BEYNİNİN İYİ DUYGULARLA BAĞLANTISINI GÜÇLENDİRİYOR.

Egzersizin destekçileri

Diyet
İster kilo verme amaçlı diyet yapıyor, ister sporcu beslenmesi planı uyguluyor ol; bu, profesyonel yardım olmadan yapılacak bir şey değil. İhtiyaçlarına uygun şekilde porsiyon kontrolü yapmanı sağlayıp seni fazlalıklarından kurtaracak ya da yaptığın egzersize göre ihtiyacın olan besin öğelerini planlayıp kas almanı sağlayacak olan kişiler, işin uzmanı diyetisyenler olmalı. Egzersiz eğitmeninden ya da sağlıklı yaşamayı seçmiş insanlardan tavsiyeler alabilirsin elbette ama diyet listesi almasan iyi edersin.

"Sürdürülebilir egzersiz üzerine düşünmeliyiz. Hevesle egzersiz yapıp, hayatının bir dönemini buna adayıp, sonra vazgeçen insanların sayısının bu sayede azalacağına inanıyorum."

Motivasyon

Egzersiz için seni motive edecek birçok sebep bulabilirsin. Bunlardan ilki görsellik olabilir –ki birçok insanı egzersiz yapmaya başlatan şey budur. Çünkü egzersiz yaptığında bedenin fit görünür. Ama bu motivasyonu sadece başlama sebebi olarak kullanmanı tavsiye ederiz. Düzenli egzersiz, fit görünüşün yanı sıra sağlık getirir. Gün içinde daha az yorulmanı, fibromiyalji ve eklem ağrıları gibi rahatsızlıklardan kurtulmanı sağlar. Ayağın bir yere takıldığında düşmüyor ve hemen dengeni buluyorsan, evdeki damacanayı rahatça kaldırıyorsan, yürüyen merdivende herkes dururken sen yorulmadan inip çıkabiliyorsan; bunları düzenli egzersizle güçlendirdiğin kaslarına ve sağlıklı eklemlerine borçlusun.

Wellness

Tıpkı fitness gibi artık dilimize yerleşen bir kelime olan wellness, senin de bildiğin üzere iyi yaşam, zindelik gibi anlamlara geliyor. Yaşamına daha fazla wellness eklemek için, seni iyi hissettirecek tüm etkinlikleri takip et. İlla hepsine katılmak zorunda değilsin ama en azından birkaç tanesini ajandana yaz. Bu, bir koşuya kayıt yaptırmak da olabilir, bir yoga inzivasına gitmek de... İstersen bir trekking grubuyla şehre yakın bir noktada hafta sonu doğa yürüyüşüne gidebilir ya da Global Wellness Day gibi büyük çaplı bir etkinliğin bir parçası olabilirsin. Ayrıca tatilini bu tarz etkinliklerle birleştirerek de yapabilirsin. Unutma, bir şeye yatırım yaptığında (özellikle maddi olarak), ona bağlanman kolaylaşır.

Masaj

Düzenli egzersiz yapıyorsan, masaj yaptırmak sonuçları hızlandırır. 10 günde bir yaptıracağın masaj hem çok daha iyi hissetmene yardımcı olur, hem de kas ağrılarını hafifletir. Derin doku masajı ya da kan dolaşımını hızlandıran masaj teknikleri işini görecektir. Masajla birlikte, iki ayda bir hamama ya da spaya gidip kese yaptırarak, bir kişisel bakım rutini oluşturabilirsin. Ayrıca her gün at kılı fırça ile bacaklarına ve kalçana aşağıdan yukarıya dairesel hareketlerle uygulayacağın beş dakikalık bir masaj, selülit görünümünü azaltmaya yardımcı olur.

TAYT: ADIDAS STELLA MCCARTNEY, TİŞÖRT VE SPOR SÜTYENİ: NIKE, AYAKKABI: ADIDAS

Egzersiz ve Beslenme

Egzersiz ve beslenme konusunda tavsiye alabileceğin kişileri seçerken öncelikle eğitimlerinden emin olmalı, sonra da onların hayat tarzları ve kişilikleri hakkında bilgi edinmelisin. Çünkü eğitiminden emin olduğun bir eğitmenle çalışabilirsin ama tarzı sana çok sert gelebilir ya da tam tersi çok yumuşak olup yetersiz hissettirebilir. Aynısı diyetisyenin için de geçerli. Doğru iletişimi yakalayabildiğin bir uzman bul, bunun için de kendi iç sesini dinle ve yoluna öyle devam et.

Diyetisyenine Sor

Neyi ne kadar yiyeceğin ve egzersizin vücuduna neler yaptığıyla ilgili bilgilere sahip olman önemli. Uzman Diyetisyen Serkan Tutar, "Egzersiz yapmanın en önemli avantajı, dinlenme anındaki metabolizma hızını arttırması. Yani antrenman yaparken 500 kalori yakman çok da önemli değil. Asıl önemli olan, düzenli egzersizle uzun vadede bazal metabolizma hızının (durduğun yerde yaktığın kalori miktarı) artması. Bu sayede kilo vermen ve mevcut kilonu koruman kolaylaşır" diyor.

Karbonhidratı Suçlamayı Bırak

Beslenme programına tüm besin gruplarını yeterli miktarda almalısın. Karbonhidratı suçlu gibi düşünmek olmaz. Sonuçta vücut için enerji kaynağı karbonhidratlardır. Ancak karbonhidratlı besinleri akşam saatlerinde değil gün içinde yemeye özen göster. Sürdürülebilir egzersiz için karbonhidratın en çok yakıştığı yer antrenman öncesidir. Bu şekilde hem vücutta depolanmaz hem de yaptığın egzersizin biyoyararlılığını arttırır.

Protein Meselesi

Bu mesele kafanı karıştırıyorsa, işte sana bilimsel bilgi: Kardiyo ağırlıklı egzersizler yaptığında daha çok karbonhidrata ihtiyacın olur. Fitness ve aletli pilates gibi egzersizlerde ise protein ihtiyacın daha fazladır. Kardiyo ağırlıklı çalışıyorsan, gün içinde kilo başına ortalama 1,2 gram protein alman yeterliyken, ağırlık egzersizlerinde bu oran 1,8'e kadar çıkabilir.

Zamanlama Her Şeydir

Uzman Diyetisyen Serkan Tutar, "Doğru yemekleri yesen bile öğün saatlerin doğru olmadığında kilo problemi yaşama riskin artar. Özellikle ana yemek saatleri çok önemli. Sabah kahvaltını en geç 09.30'da yapmaya; öğle yemeğini 13.30, akşam yemeğini ise en geç 20.00'de yemeye özen göstermelisin" diyor.

Ara Öğün

Özellikle öğleden sonra ara öğün yapmazsan, akşam yemeğinden sonra yatana kadar sürekli bir şeyler atıştırma isteği yaşayabilirsin. Ve karbonhidrata olan eğilimin artar. Öğleden sonra yapacağın bir ya da iki ara öğün kilo kontrolünde sana çok yardım eder. Ara öğünlerde hep aynı grup besinleri tercih etme. Bir ara öğünü protein içeriği yüksek süt grubu besinlerden, bir grubu da kuru yemişlerden seçebilirsin.

SOL SAYFA: YELEK: ATMOSPHERE; TİŞÖRT: ADIDAS; ŞORT: UNDER ARMOUR; AYAKKABI: ADIDAS. SAĞ SAYFA; TAYT: KOTON; TİŞÖRT: NIKE

Neler yemeliyim

Ananas:
Müthiş bir ödem söktürücü. Özellikle ananasın ortadaki sert kısmını yediğinde vücudunda biriken ödemi atarsın. Daha iyisi ise bu tatlı meyvenin, protein sindirimini arttırıyor olması. Bu özelliğinin aktif olması için ananası et grubu besinler ile birlikte pişir. Veya et yemeğinin yanında hazırladığın salatanın içine doğra. Protein sindiriminin arttığında, metabolizman hızlanır. Fakat alerjen olabileceği için günde üç dilimden fazlasını yememelisin.

Fıstık Ezmesi:
Evet, yüksek yağ içeriğine sahip ama yediğin miktara dikkat ettiğinde tam bir mucize. Lif oranı yüksek olduğu için uzun süreli tokluk sağlıyor. E vitamini ve çinko içeriğinin bolluğu sayesinde, sporcuların vazgeçilmez besini. Aynı zamanda kas kaybını azaltıyor. Düzenli egzersiz yapıyorsan, günde maksimum bir çorba kaşığı yemen yeterli.

Avokado:
Yağ kalitesi çok yüksek ve iyi bir Omega-3 kaynağı! Egzersiz öncesinde yemelisin. Ayrıca dokuz farklı aminoasidin vücuda alınmasına yardımcı oluyor. Günde 1/2 avokado yeter de artar.

Kinoa:
Yüksek protein ve posa içeriğiyle hem tok tutuyor, hem de egzersizdeki performansı arttırıyor. Egzersizden altı saat öncesindeki öğünde, dört çorba kaşığı yemen yeterli olacaktır. Örneğin salatasını yapabilirsin.

Muz:
Özellikle kardiyo antrenmanları öncesinde yiyeceğin bir muz, sana hızlıca ihtiyacın olan karbonhidratı verir. Muzu dilersen sabahları yulaf ezmene veya smoothie'ne ekleyebilir ya da fıstık ezmesi ile birlikte yiyerek kuvvet antrenmanları öncesinde güç toplayabilirsin.

2

KİLO VERENLERİN KİLO KONTROLÜ SAĞLAMA YÜZDESİ. KARBONHİDRATI FAZLA KAÇIRDIĞIN BİR GÜNÜN ERTESİNDE, SENİ TERLETECEK BİR KARDİYO ANTRENMANI YAP VE PROTEİN (BİTKİSEL YA DA HAYVANSAL KAYNAKLI) AĞIRLIKLI BESLEN. BOLCA SIVI ALMAYI DA UNUTMA.

KUVVET EGZERSİZLERİ

Bu egzersizlerde kademeli olarak bedenin gücünü arttırmayı hedefledik. Gücünü illa ağırlık kaldırarak arttırmak zorunda değilsin (seviyorsan onu da yap tabii). Aslında kendi vücudun en büyük yardımcın.

CURTSY LUNGE

Bacakların kalça genişliğinde açık olacak şekilde ayakta dur. Ellerini vücudunun önünde birleştir. Kürek kemiklerin arkada, omuzların açık olmalı **(A)**. *Bir ayağınla vücudunun arkasına doğru adım at ve lunge pozisyonuna alçal. Hareketi yaparken gövdeni öne doğru götürme, kalçanla aşağıya doğru inmeye çalış* **(B)**. *Başlangıç pozisyonuna dön ve hareketi diğer tarafta tekrarla. Bu, bir tekrar eder. Her iki tarafta 8-10 tekrar yap.*

DİKKAT
Dizinin yere paralel olmasına özen göster, yere doğru inerken kalçan karşıya bakmalı.

CRISS-CROSS

Yere sırt üstü uzan; ellerini başının arkasında birleştir. Ayaklarını 90 derece olacak şekilde table tab pozisyonuna getir **(A)**. *Sağ tarafa doğru kalkarken sol dizini kendine doğru çek* **(B)**, *ardından diğer tarafta tekrarla. Bu, bir tekrar eder. Hareketi iki tarafta da 10 defa tekrarla.*

DİKKAT
Yukarı kalkarken karın kaslarını kullan, kürek kemiklerinin hizasına kadar kalk. Kesinlikle boynunu ellerinle itme.

CLAMSHELL

Yere yan bir şekilde uzan. Başını elinle destekle. Bacaklarını, yandan bakıldığında 90 derece olacak şekilde kendine doğru çek. Bu pozisyonda kalçanla geriye doğru yatma **(A)**. *Kendini bir deniz kabuğu gibi düşün. Topuklarını birbirinden ayırmadan bacaklarını aç ve kapa* **(B)**. *Bu, bir tekrar eder. Hareketi 25-30 defa tekrarla. Diğer tarafa geç.*

PIKE WITH TOWEL

Ayağının altında bir havlu olacak şekilde şınav pozisyonunda dur. Vücudun başından topuklarına kadar düz bir çizgi gibi durmalı **(A)**. *Karın kaslarından güç alarak dizlerini büküp karnına doğru çek ve tekrar düzelt* **(B)**. *Bu, bir tekrar eder. Formunu bozmadan 10 defa tekrarla. Ardından 30 saniye mola ver, bir kez daha tekrarla.*

DİKKAT
Dizlerini kendine doğru çektiğinde sırtının pozisyonunu bozma. Ayrıca hareketi yaparken vücudun ileri geri oynamasın.

SINGLE ARM PLANK

Bacakların omuz genişliğinden biraz daha açık olacak şekilde şınav pozisyonunda dur. Vücudun başından topuklarına kadar düz bir çizgi gibi durmalı **(A)**. *Karın kaslarından güç alarak bir elini vücudunun gerisine doğru uzat* **(B)**. *30-45 saniye bu pozisyonda kal, ardından elini değiştir ve diğer tarafta tekrarla.*

DİKKAT
Elini kaldırdığında vücudunun yana doğru düşmediğinden ve bileklerine baskı yapmadığından emin ol. Karın ve kalça kaslarını kullan.

DİRENÇ EGZERSİZLERİ

Direnç egzersizleri daha dayanıklı olmanı sağlar. Özellikle izometrik egzersizleri tercih ettiğimiz bu seride ilerledikçe, saniye sayılarını arttırabilirsin.

ROLL UP

Yere sırt üstü uzan. Kollarını kulaklarının hizasına kaldır. Ayak parmak uçlarını kendine doğru çek ve bacaklarını aktif hâle getir **(A)**. *Karın kaslarından güç al, omurganı tek tek yerden kaldırarak* **(B)** *oturma pozisyonuna gel ve kollarını kulak hizasında kalacak şekilde ileri doğru uzat* **(C)**. *Aynı şekilde omurganı teker teker yere yerleştirerek başlangıç pozisyonuna geri dön. Bu, bir tekrar eder. Hareket boyunca kalça, bacak ve karın bağlantını kaybetme. 6 tekrar yap.*

SIDE PLANK

Plank pozisyonunda dur. Yana dönerek bir elini havaya kaldır ve yan plank pozisyonuna geç. Bu pozisyonda kolların düz bir çizgi gibi durmalı. 30 saniye boyunca kal. Ardından başlangıç pozisyonuna dön. Hareketi diğer tarafta da 30 saniye tekrarla.

DİKKAT

Bu pozisyondayken geriye düşmemek ve el bileklerine baskı yapmamak için kalça ve karın kaslarını aktif tut.

MARCHING BRIDGE

Yere sırt üstü uzan; ellerin vücudunun yanında dursun. Dizlerini bük ve topuklarını kalçanla düz bir çizgi oluşturacak şekilde hizala. Kalçanla köprü pozisyonuna kalk. Vücudun, dizlerinden omuzlarına kadar aşağı doğru inen bir çizgi gibi durmalı **(A)**. *Köprü pozisyonunda kalçanı düşürmeden bir bacağını kaldır* **(B)**. *Kontrollü şekilde yere bırak ve diğerini kaldır. Yürüyormuşsun gibi düşün. Bu, bir tekrar eder. Her iki tarafta 10 tekrar yap.*

TEASER PREP

Yere otur, ayaklarını yerden kaldır. Dizlerini kendine doğru çek. Sırtını düzelt **(A)**. *Bacaklarını ileriye doğru iterken kollarını da ileriye uzat* **(B)**. *Başlangıç pozisyonuna dön. Bu, bir tekrar eder. Tempolu bir şekilde 10-12 defa tekrarla.*

SWIMMING

Yere yüz üstü uzan. Kollarını başının hizasında ileriye doğru uzat. Karın kasların başta olmak üzere sırt, kalça ve bacak kaslarını kullanarak vücudunu hafifçe yerden kaldır **(A)**. *Zıt kol ve bacağını yüzüyormuş gibi çırp* **(B)**. *Hareketi 60 saniye boyunca tekrarla.*

DİKKAT

Yapmakta ne var ki diyeceğin bu hareket oldukça zor. Yere yattığında karnını kullanarak kendini hafifçe yukarı taşı.

SPOR SÜTYENİ ADIDAS; TAYT VE AYAKKABI: NIKE

ESNEME EGZERSİZLERİ

Esneme egzersizleri hareket kabiliyetini yükseltir, seni sakatlanmalara karşı korur ve sağlıklı bir omurgaya giden yoldur. Bu kadar önemli olduğunu bilmiyor muydun? Artık öğrendin, antrenman programına mutlaka ekle.

CAT/CAMEL

Ellerin omuz hizasında, dizlerin de kalça hizasında olacak şekilde dört ayak pozisyonunda dur. Boynunu omurganla birlikte uzatıyormuş gibi hafifçe yukarı kaldır. Nefes al **(A)**, *nefes ver ve omurganı yuvarlayıp başını göbek deliğine doğru çevir* **(B)**. *Pozisyonda sadece omurganın hareketine odaklan; kalçanla ve kollarınla hareket etme. Bu, bir tekrar eder. 6 tekrar yap.*

COBRA

Dört ayak pozisyonundan kalçanı geriye doğru çekerek yarı cenin pozisyonuna geç **(A)**. *Dirseklerini büküp göğsünü yere doğru yaklaştır. Nefes ver; nefes al. Bu pozisyondan, yukarı doğru sıyrılıyormuş gibi dirseklerini düzelterek kalk* **(B)**. *Kobra pozisyonuna geçerken kürek kemiklerini geride kaydır ve omuzlarını açık tut. Dirseklerini düzelt ve pelvisini yerden kaldırma* **(C)**. *Bu, bir tekrar eder. 6 defa tekrarla.*

DİKKAT
Hareketi akıcı bir şekilde yapmaya çalış. Son poza kalktığında omuzlarını iyice aç.

ROCKING PREP

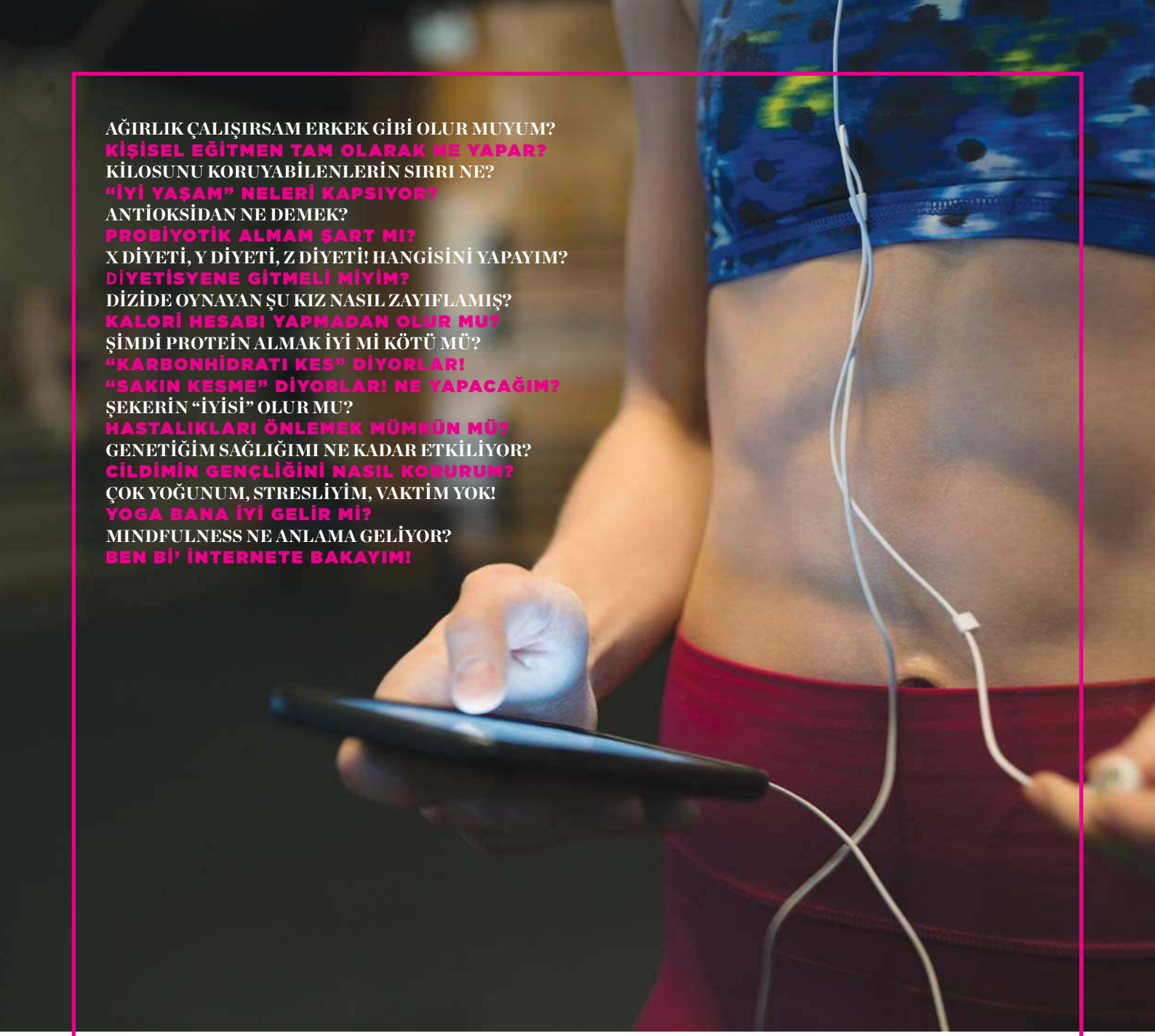
Başın yere doğru bakacak şekilde yere yüz üstü uzan, ayak bileklerinden yakala. Üst bacaklarının esnediğini hisset **(A).** *Ellerinle ayak bileklerinden tutmaya devam ederek kendini yukarı kaldır, tüm gövdeni esnet* **(B).** *15-20 saniye bu pozda kal. Vücudun izin veriyorsa, kendini tahterevalli gibi hareket ettir. Başlangıç pozisyonuna dön. Hareketi iki kere daha tekrarla.*

DOWNWARD FACING DOG

Ellerin omuz hizasında, dizlerin kalça hizasında olacak şekilde dört ayak pozisyonunda dur **(A).** *Bacaklarını düzeltip geriye doğru esneyerek aşağı bakan köpek pozuna geç* **(B).** *Başlangıç pozisyonuna dön. Bu, bir tekrar eder. 6 defa tekrarla.*

POSTERIOR STRETCH

Bacaklarını kalça genişliğinde açıp ayakta dur. Avuç içlerin dışa bakacak şekilde ellerini kalçanın üzerinde birleştir. Kürek kemiklerini aşağıya doğru kaydır ve omuzlarını açık tut **(A)**. *Kuyruk sokumunu geriye doğru iterek öne eğil; dışarıdan bakıldığında ters L harfi gibi görünmelisin* **(B)**. *Tabanlarına ne kadar sağlam basar, kuyruk sokumunu iter ve sırtını ileriye doğru uzatırsan, esnemeyi o kadar iyi hissedersin. 2 defa tekrarla.* WH



AĞIRLIK ÇALIŞIRSAM ERKEK GİBİ OLUR MUYUM?
KİŞİSEL EĞİTMEN TAM OLARAK NE YAPAR?
KİLOSUNU KORUYABİLENLERİN SIRRI NE?
"İYİ YAŞAM" NELERİ KAPSIYOR?
ANTİOKSİDAN NE DEMEK?
PROBİYOTİK ALMAM ŞART MI?
X DİYETİ, Y DİYETİ, Z DİYETİ! HANGİSİNİ YAPAYIM?
DİYETİSYENE GİTMELİ MİYİM?
DİZİDE OYNAYAN ŞU KIZ NASIL ZAYIFLAMIŞ?
KALORİ HESABI YAPMADAN OLUR MU?
ŞİMDİ PROTEİN ALMAK İYİ Mİ KÖTÜ MÜ?
"KARBONHİDRATI KES" DİYORLAR!
"SAKIN KESME" DİYORLAR! NE YAPACAĞIM?
ŞEKERİN "İYİSİ" OLUR MU?
HASTALIKLARI ÖNLEMEK MÜMKÜN MÜ?
GENETİĞİM SAĞLIĞIMI NE KADAR ETKİLİYOR?
CİLDİMİN GENÇLİĞİNİ NASIL KORURUM?
ÇOK YOĞUNUM, STRESLİYİM, VAKTİM YOK!
YOGA BANA İYİ GELİR Mİ?
MINDFULNESS NE ANLAMA GELİYOR?
BEN Bİ' İNTERNETE BAKAYIM!

BAKMA...OKU!

ÇÜNKÜ DOĞRU BİLGİ, GÖRDÜKLERİNDEN FAZLASIDIR.

#BAKMAOKU

TÜRKİYE Women'sHealth

@womenshealthtr @WomensHealth_TR

Fön çekme alışkanlıkların, boya işlemlerin, hatta vejetaryen beslenmen bile saçında matlığa neden olabilir. Saçının dokusu ne olursa olsun, o güzel parlaklığı elde etmek mümkün. Işık seninle olsun!

DERLEYEN: GAMZE KANTARCIOĞLU

IŞILTI ZAMA

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ ADA SUMMER

NI

IŞILTIYI GERİ KAZAN

Saç tellerini matlaştıran sorunlar ve çözümleri...

Podyumlardan gerçek yaşama, çaba gösterilmemiş saçlar son birkaç yıldır her yerde hükmünü sürüyor. Parlak saçlar eskiden "fazla mükemmel" görülüyordu. Ama kişisel bakım çılgınlığı bunu değiştirmeye başladı. New York'taki Wexler Dermatoloji Kliniği'nden Dermatolog Dr. Francesca Fusco, "Sağlıklı saç vücuduna ve saçına ne verdiğinin bir yansımasıdır" diyor. Ve bu, kelimenin tam anlamıyla yansıma ile ilgili. Dr. Fusco, mikroskobik seviyede epidermin (saçın üst katmanı), üst üste binmiş çakıllara benzediğini söylüyor. Sağlıklı saçlarda bu çakıllar pürüzsüz ve düz görünüyor –ışığı yansıtıyor ve parıltı yaratıyor. Ancak yeterli yıpranma ve aşınmayla saç kırılmış ve parçalanmış görünebiliyor. Bu yüzden de matlık ortaya çıkıyor. Neyse ki saçını kolayca parlak ve sağlıklı hâline geri döndürebilirsin. Işıltını söndürenleri nasıl etkisiz hâle getireceğini ve saçına parlaklık kazandıracağını öğrenmek için sayfaları çevirmeye başla.

Kıvırcık-Bukleli Saç

DENE: Yağ–Silikon Karışımı

NEDEN İŞE YARIYOR? Kıvırcık saç, doğası gereği kuru ve dolayısıyla mat oluyor. Çünkü saç derisindeki yağ, düz saçta olduğu gibi saç kılı gövdesinden aşağı kayıp inemiyor. İçeriğinde silikon da olan bir saç yağı ile takviye yap. Nexxus'un küresel yaratıcı direktörü, Saç Stilisti Kevin Mancuso; bu kombinasyonun nemlendirme dışında, tek başına yağ kullanmaya göre daha iyi ışıltı yarattığını söylüyor. L'Oréal Paris Elseve Mucizevi Onarıcı Bakım Yağı (₺18,90; kozmetik marketlerde) ya da Pantene Keratin Onarıcı E Vitaminli Yağ'ı (₺13,90; kozmetik marketlerde) deneyebilirsin.

SUÇLU

Isıyla Şekillendirme

Fön çekmek de düzleştirmek de saçta ışıltılı bir bitişi garantiliyor. Fakat aynı zamanda saçın doğal parıltısını öldürüyor. İronik, değil mi? Fusco, durumu şöyle açıklıyor: "Saçı aşırı ısıtma ya da boyama nedeniyle kimyasal uygulama (ya da ikisi birden), saç kılı gövdesinin zayıf büyümesine ve 'trikorreksiz nodoza' denilen yaygın saç kırılmasına neden oluyor." Bu zayıflayan saç telleri de genel parıltıyı bitiriyor.

ÇÖZÜM: Saçını haftada birkaç kez kendi hâline bırakarak kurut. Saçına ısıyla şekil vermeden önce ise zararı minimuma indirmek için Toni & Guy Heat Protection Mist (₺35; kozmetik marketlerde) gibi ısı koruyucu bir sprey sık. Eğer saçına hem ısıyla şekil veriyor hem de boyuyorsan, Urban Care Intense Ekstra Hasar Onarımı Sağlayan Saç Bakım Serumu (₺39,90; kozmetik marketlerde) gibi protein içeren bir ürün kullan. Fusco sonrasında saçını iyice durulaman konusunda uyarıyor çünkü protein kalıntısı saçını kırılgan yapabilir.

SOL VE SAĞ SAYFA: ISTOCK

Yoğun Kıvırcık Saç

DENE: Yoğun Yağ

NEDEN İŞE YARIYOR?
Zengin, yoğun yağlar bu tür saç için en iyisi. Çünkü saç teline anında nüfuz etmeden önce bir süre orada kalıyor. Brooklyn'deki Khamit Kinks kuaför salonunun sahibi Saç Stilisti Anu Prestonia, bu sayede saçın kalıcı bir parlaklık ve nem kazandığını söylüyor. Doğal saç, yoğun yağın ağırlığını kaldırabildiği için saçın ağırlaşmasıyla ilgili endişelenmene gerek yok. Prestonia, E vitamini ve yağ asidi bakımından zengin olan kastor yağı (Hint yağı) karışımlarına bayıldığını söylüyor. Önerisi, şampuandan sonra ve saç kreminden önce kullanman. Böylece sadece saçın değil, en az onun kadar kuru olan saç derin de nemlenecek. Otacı Dökülmeye Karşı Bitkisel Saç Bakım Yağı'nın (₺29,90; *otaci.com*) içeriğinde başta Hint yağı olmak üzere saçı besleyen pek çok doğal içerik bulunuyor.

Dalgalı Saç

DENE: Kuru Yağ

NEDEN İŞE YARIYOR?

Kuru yağlar –düşük moleküler ağırlıklı, bitki bazlı olanlar– geleneksel, yağlı his bırakan yağlara göre daha hızlı nüfuz ediyor. Dolayısıyla dalgaları ağırlaştırmıyor. Brooklyn'deki Ursula Stephen Kuaför Salonu'nun sahibi ve Unilever'in saç stilisti Ursula Stephen, "Kuru yağı ellerinin arasında ısıt ve saçının sadece uçlarına uygula. Bu, saça doğru miktarda ışıltı verir; yağlı bir his bırakmadan saçı hareketli ve dokunulası yapar" diyor. Nuxe Huile Prodigieuse'i dene (50 ml, ₺85; eczanelerde).

SUÇLU

Güneş Işığı

UV ışınlarına maruz kalmak saç rengini açabilir –saçını boyayanlar için bu yeni bir haber değil. Ancak saçını hiç boyamadıysan da bu durum matlığa neden olabilir. New York'taki Sally Hershberger Kuaför Salonu'nda renk uzmanı olan Sharon Dorram, "UV ışınları ve ısı, epidermi açıp pigmenti parçalayabilir" diyor. Ayrıca UV ışını ve ısıya maruz kalmak nemin saçından buharlaşarak uçmasına, dolayısıyla kurumasına neden olabilir. Bu kombinasyon ise mat bir bitişe sebep olur.
ÇÖZÜM: Saçı UV ışınlarından korumak için güneşe çıkmadan önce koruyucu bir ürün kullan. Kérastase Soleil Micro-Voile Protecteur'ü (₺130; kuaför salonlarında) deneyebilirsin. Güneşten sonra mı? Duş al. Kendi adını taşıyan kuaför salonunun sahibi, New York'lu Saç Stilisti Nunzio Saviano, "Eğer saçını kuru hissediyorsan şampuan yerine sadece saç kremi kullan" diyor.

SUÇLU

Kuru Şampuan

Kuru şampuanın değerli takım oyuncularından olmasının bir nedeni var: Saç modelinin kalıcı olmasını sağlıyor, saça hacim veriyor ve doku kazandırıyor. Yapmadığı tek şey var: Işıltı vermek. Kuru şampuanın içindeki pudra, maalesef saçın ışığı yansıtma gücünü azaltıyor. Bunun üzerine bir de nem eksikliği ortaya çıkıyor. Saviano, "Eğer kuru şampuanı düzenli olarak kullanıyorsan, saç teli gövdesine yeterince nem vermiyorsun demektir. Bu da kuruluğa ve matlığa neden olur" diyor.
ÇÖZÜM: Kuru şampuanı saçını yıkadığın zamandan sonra en fazla iki defa kullan. Uyguladıktan sonra ise biraz daha uğraş ve saçını ortalarından ucuna doğru Gliss Supreme Length Sıvı Saç Kremi (₺17,90; kozmetik marketlerde) gibi bir ürünle nemlendir. Daha sonra saçını haftada bir Klorane Isırgan Otu Özü Şampuanı (200 ml, ₺44,90; eczanelerde) ile yıka. Bu, saç tellerini soymadan matlığa neden olan kalıntılardan kurtulmanı sağlar.

SUÇLU

Saç Boyası

Düzenli olarak gittiğin boya randevuları saçının ışıltısına zarar verebilir. Çünkü saçın sürekli işlem görmesi, epidermi sürekli açmak (pigment eklemek ya da çıkarmak için) ve kapamak (mühürlemek için) anlamına geliyor. Zamanla epidermin katmanları ayrılmaya başlayabilir ve nemin sızmasına neden olabilir. Dorram, "Saçın rengi her açıldığında daha da geçirgen hâle geliyor ve ışığı yansıtmıyor –dolayısıyla da eskisi kadar parlak görünmüyor" diyor.
ÇÖZÜM: Bu kadar şiddetli bir zarardan dönmek için haftada bir saç maskesi yapmalısın. John Frieda Frizz Ease Miraculous Recovery Deep Conditioner -Yoğun Nemlendirici Besleyici Bakım Maskesi (₺42,50; kozmetik marketlerde) gibi, içeriğinde hem protein hem de besleyici yağ olan bir maskeyi deneyebilirsin. Dorram ayrıca içeriğinde alkol olan ürünlerden kaçınmanı tavsiye ediyor. Çünkü alkol, saç için sert bir madde ve matlığı daha da kötüleştirebilir.

SUÇLU

Kepek

Kepek ve kuru saç derisi gibi pullanma içeren her saç derisi problemi matlığı tetikler. İlk önce bu ölü cilt hücreleri saç derindeki doğal yağlarla haşır neşir olur. Sonra her ikisi de saçını kaplar. Fusco, "Bunlar saç kılı gövdesi boyunca dağıldığında saçın ışığı yansıtma şeklini etkiliyor" diyor. Ayrıca pullanmayla ve kepekle savaşan formüller saçı daha da kurutabilir.
ÇÖZÜM: Fusco, çinko pritiyon içeren bir şampuan kullanmanı tavsiye ediyor; bu madde pullanmayı azaltırken saça nem veriyor. Head & Shoulders İpeksi Yumuşaklık İkisi Bir Arada Şampuan ve Saç Kremi'ni (₺17,50 ; kozmetik marketlerde) ya da Bioxcin Aquatermal Kepek Karşıtı Şampuan'ı (₺49; eczanelerde) deneyebilirsin.

SUÇLU

Beslenme Tarzın

Fusco, "Kendini şımartmaktan ziyade sağlık odaklı bir beslenme şeklin (vejetaryen ya da vegan gibi) olsa da, ışıltılı saçlar için gerekli olan bazı besinleri ıskalıyor olabilirsin" diyor.
ÇÖZÜM: Ne yersen, osun! Bu söz saçın için de geçerli. Saç, her şeyden önce proteinden oluşuyor. O yüzden Fusco, güçlü ve parlak saçlar için protein tüketiminin çok önemli olduğunu belirtiyor. Yeterli proteini aldığın bir beslenme şekli saçının düzgün uzamasını sağlar; bu da günün sonunda daha çok parlaklık kazanacağı anlamına gelir. Fusco, "Yine aynı şekilde, sağlıklı sebum üretimi için de Omega-3 yağ asitlerine ihtiyacın var" diyor. Her öğünde sağlıklı yağlar ve protein içeren besinler tüketmeye çalış.
Mesela kahvaltıda chia pudingi, akşam yemeğinde ise dermatologların favorisi olan somon yiyebilirsin. WH

ISTOCK

GETTY IMAGE TÜRKİYE/JONATHAN STOREY

İstikamet: Plaj

Deniz sezonunu açmadan önce senin için tüm mağazaları gezdik ve her beden tipine uygun, sezonun en iyi bikini ve mayo modellerini seçtik. Biri ya da birkaçı mutlaka tam sana göre! Hangi beden tipinde olursan ol; sportif, nostaljik, seksi veya renkli stiller yaratmak için önerilerimizden ilham al.

Hazırlayan: İrem Arkan

Sportif

Aktif olmayı seviyorsan, hareket alanını kısıtlamayacak modeller tercih et.

1. Calzedonia, Üst; ₺159,90 / Alt; ₺109,90
2. Eres, Üst; ₺945 / Alt; ₺745
3. Koton,₺59,99
4. Penti, Üst; ₺79,93 / Alt; ₺53,27
5. Norma Swimwear, ₺1.050
6. Melissa Odabash / Beymen, ₺1.345
7. Achelya Uluchay, ₺790
8. 5TH Position, ₺600
9. Oysho, Üst; ₺129,95 / Alt; ₺89,95
10. Zeki Triko, ₺729

FOTOĞRAFLAR: ERHAN TARLIĞ

Tropikal

1. Penti, ₺133,27
2. Calzedonia, ₺249,90
3. Mango, Üst; ₺89,99 / Alt; ₺69,99
4. Oysho, ₺169,95
5. Zeki Triko, ₺679
6. ViX Paula Hermanny / Beymen, Üst; ₺575 / Alt; ₺525

Nostaljik

1. 5TH Position, Üst; ₺350 / Alt; ₺240
2. Mango, ₺159,99
3. Arzu Sabancı For Koton, ₺99,99
4. Zeki Triko, ₺699
5. Penti, Üst; ₺86,60 / Alt; ₺53,27
6. H&M, Üst; ₺59,99 / Alt; ₺39,99
7. Heidi Klein / Beymen, Üst; ₺475 / Alt; ₺375

Canlı Renkler

1. Lovekini, ₺500
2. Koton, ₺59,99
3. Norma Swimwear, ₺950
4. Penti, ₺93,27
5. LilyandRose For Trendyol, ₺249
6. OYE Swimwear / Beymen, ₺900

Desenli

1. Seafolly / Beymen, ₺645
2. Koton, ₺69,99
3. Calzedonia, ₺299,90
4. Zeki Triko, ₺699
5. Penti, Üst; ₺93,27 / Alt; 46,60
6. Mango, ₺159,90
7. Koton, Üst; ₺49,99 / Alt; ₺24,99

Monokrom

Sadelikten hoşlanıyorsan, monokrom stilini plajda da sürdürebilirsin.

1. Calzedonia, Üst; ₺269,90 / Alt; ₺159,90
2. Norma Swimwear, ₺950
3. Oysho, ₺169,95
4. Lovekini, ₺550
5. Mango, Üst; ₺89,99 / Alt; ₺69,99
6. Penti, Üst; ₺55,45 / Alt; ₺45,50
7. H&M, ₺99,90
8. Zeki Triko, ₺689

RENKLİ VE LEZZETLİ

Sevgi dolu, renkli ve lezzetli bir dünya sunan BEE eat.play.love, her yaştan misafirini Reşitpaşa'da ağırlıyor.

Çocuklara eğitici ve eğlenceli aktivitelerle keyifli saatler geçirme alanı sunan, arıların üretkenlikleri ve çalışkanlıklarından ilham alan BEE eat.play.love, çocuklu ailelerin yanı sıra yeni lezzetler deneyimlemeyi seven herkese hitap ediyor.

BEE, sanat aktiviteleri, workshop'lar, takım oyunları, kutu oyunları ve duyusal oyunlar gibi özel aktiviteleriyle çocukların yaratıcılığına katkıda bulunuyor. Yetişkinler içinse farklı bir yemek deneyimi sunan BEE, özellikle iddialı serpme kahvaltısıyla günün ilk öğününü ziyafete çeviriyor.

WH ekibi olarak bizim de keyifle denediğimiz bu kahvaltıyı kaçırmamanı öneririz: Birbirinden özel 18 çeşidin yer aldığı kahvaltıda, mercanköşklü dil peyniri, taze meyveli ballı tatlı lor, çifte kavrulmuş tahin gibi lezzetler bulmak mümkün.

Sıra Dışı Zeytinyağlılar

Zeytinyağlı menüsüyle de bir adım öne çıkan BEE'de, semt pazarından temin edilen yerel, mevsimsel ve taze ürünlerle hazırlanan tarifler misafirlerin hem damaklarına hem de gözlerine hitap ediyor. Klasik lezzetlerin en iyi örneklerinin farklı dokunuşlarla yeniden yorumlandığı menüde, pancarlı, bal kabaklı veya pırasalı mücver, bruschetta çeşitleri, Acem cacığı gibi özgün lezzetler göze çarpıyor.

Rezervasyon ve bilgi için: **0212 323 37 71**

SPOR TATİLİ

Burn And Joy kurucusu ve Egzersiz Eğitmeni Çağdaş Cemre Kılıç tarafından geliştirilen spor tatili konsepti, katılımcılarına farklı bir tatil deneyimi yaşatıyor.

"Her tatil kilo aldırmaz, hatta kilo kaybettirebilir" diyerek yola çıkan Burn And Joy Spor Tatili organizasyonları, yılın çeşitli dönemlerinde düzenleniyor. Burn And Joy salonlarının kurucusu, Egzersiz Eğitmeni Çağdaş Cemre Kılıç tarafından düzenli olarak organize edilen Spor Tatili, doğada spor yapmanın keyfini ve hazzını yaşatıyor.

Sadece Eğlence Değil

Spor Tatili'ne katılanlar, tatil yapmanın sadece keyif, keşif ve eğlence olmadığını, aynı zamanda doğada spor yapma hazzının yaşanabileceğini deneyimliyor. Burn And Joy eğitmenlerinin oluşturduğu zorlu parkurlar ve hava koşulları ile zaman zaman katılımcıların sınırları da zorlanıyor.

Daha önce Kapadokya, Yedigöller, Adalar, Gölcük Gölü ve son olarak da geçtiğimiz Nisan ayında Sapanca'da gerçekleştirilen Spor Tatili organizasyonları, katılımcılara İstanbul'dan uzaklaşmanın ve doğa içinde vakit geçirmenin keyfini yaşattı. Bir sonraki organizasyonda sen de yer almak istersen, Burn And Joy'u sosyal medya hesaplarından takip edebilirsin: **@burnandjoy**

HAFİF VE MODERN

Giyilebilir teknolojide dünyanın önde gelen markalarından Fitbit'in akıllı saati Versa Türkiye'de satışa sunuldu. Versa, modern tasarımı, gelişmiş sağlık ve fitness özellikleri ve dört günü aşan pil ömrü ile dikkat çekiyor.

RAHAT OL

Ayakta yokmuş hissi yaratan koleksiyonlar üreten Skechers'in Goga Max taban teknolojisine sahip On The Go modeli, sandalet ve terlik olarak farklı kullanımlarıyla sıcak yaz aylarında kurtarıcın olacak.

STİLİNİ YANSIT

Elle bu sezon rengârenk sandaletler, hasır tabanlar, fiyonklar, gösterişli tokalar ve neon detaylarla öne çıkan bir yaz stili oluşturuyor.

ŞIK HEDİYE

İsviçre kalitesiyle üretilen Ferre Milano saatleri, modayı takip eden babalar için iyi bir hediye alternatifi olarak dikkatleri çekiyor.

KADINLARA ÖZEL

Wellness Eğitmeni Ece Vahapoğlu'nun markası fit21'in UV koruma ve toparlayıcı özellikteki 'Lady' etekli koşu taytları ile kadınlar, yaz aylarında daha feminen ve rahat koşuyor. *fit21.com.tr*

YAZ RÜZGÂRI

Pandora'nın mercan ve turkuaz tonlarıyla öne çıkan koleksiyonu; mücevherleri püsküller, siyah ve kahverengi deri bileklikle birleştiriyor.

HAREKETİN HİKÂYESİ

Hareketin hikâyesini temsil eden COS Doing Yoga Koleksiyonu, vücudun hareketini kısıtlamayan tasarımlar sunuyor.

VINTAGE ETKİ

Hotiç, bireyselliği ifade eden vintage etkilerin ön planda olduğu 2018 İlkbahar/ Yaz Koleksiyonu'nu moda severlerin beğenisine sunuyor.

YENİ ÜRÜNLER

Yüzde 100 vejital deriyi, İtalya'dan ithal edilen keçe ve pamuklu kumaş ile birleştiren Feutre, koleksiyonuna eklediği yeni ürünler ile kadınların gözdesi olmaya aday.

RENKLERİN İÇİNDE

Divarese bu sezon, siyah ve nude gibi sade tonların dışında kırmızı, saks ve yeşil tonlarının da öne çıktığı bir koleksiyon sunuyor.

EN YENİLER

Z KUŞAĞI

Wet n Wild 2018 Yaz Koleksiyonu yalnızca Gratis mağazalarında satışa sunuldu. Far paleti, highlighter, kaş kalemi ve makyaj sabitleyici spreyden oluşan koleksiyon, Z kuşağının beklentilerinden esinlenmiş.

OKYANUSTAN GELEN

Yeni Schwarzkopf Beology'nin yenilikçi formülü, "Onarıcı", "Nemlendirici" ve "Pürüzsüzleştirici & Kusursuzlaştırıcı" olmak üzere üç farklı bakım sistemi sunuyor.

SAĞLIKLI BRONZLUK

Sensai Silky Bronze Serisi, UV ışınlarından korumak için gelişmiş cilt koruma teknolojisini cilt bakımı yapan bileşenlerle birleştirerek, güneşin anında görülen ve zamanla ortaya çıkan etkileriyle mücadele ediyor.

MASKE DEVRİMİ

Neutrogena® yeni nesil hidrojel, krem ve kil yüz maskesi serisini tüketicisine sunuyor. Maskeler, kâğıt maskeye göre daha fazla serum barındırıyor ve çok daha yüksek emilim sunuyor.

HASSAS TERAPİ

L'Oréal Paris'in saç bakım markası Botanicals Fresh Care, en yeni üyesi Lavanta Hassas Terapi serisi ile saç derisini yatıştırıyor, saçı kökten uca kadar nemlendiriyor.

DAHA GÜÇLÜ SAÇLAR

Pantene, formülündeki özel Pro-V Besin Takviyesi (Pro-V Nutrient Blends™) ile saçın ihtiyacı olan besin takviyesini yaparak daha güçlü ve sağlıklı saçlara kavuşmayı sağlıyor.

ESMER PARLAKLIK

Melanin içeren özel formülü ile koyu saçlı kadınların saçlarında ışıltı saçan parlaklık vadeden Elidor "Esmer Parlaklık" Şampuan, saçı besleyerek nem seviyesini koruyor.

SERUM ETKİSİ

Esthederm tarafından geliştirilen Cellular Water, şimdi hyaluronik asit içeriği ile yeniden formüle edildi. Serum kadar etkili bu mist, içeriğindeki karnosin ve mineral tuzlarla cildin gençliğini korumaya yardımcı oluyor.

BEYAZ GÜLÜŞLER

Colgate Optic White Expert White Diş Macunu, diş hekimlerinin diş beyazlatmada kullandığı özel içeriğiyle; yıllar içerisinde oluşmuş sararmayı gidermeye ve bembeyaz dişlere kavuşmaya yardımcı oluyor.

GARDINI AL

İçinde cilde zararlı hiçbir madde bulunmayan HiPP Babysanft güneş ürünleri, içeriğindeki özel filtreler sayesinde cildi korurken, organik badem yağı sayesinde cildi nemlendirmeye yardımcı oluyor.

ENGEL TANIMAYAN KADINLAR

Gücünü kendinden alan kadınlar için yenilenen Kotex, yeni logosunda yer alan Kadın Sembolü ile de hayatın her alanında ilham kaynağı olan kadınları sembolize ediyor.

YORGUNLUĞA SON

Fransa'nın ayak bakım markası Akileine'in çıkardığı Relax Rahatlatıcı Jel, egzersizden sonra yaşanan kas yorgunluğu hissini azaltmaya yardımcı oluyor.

GENÇ KAL

Sensilis Sun Secret Serisi, özel olarak formüle edilen güçlü koruma faktörü ve yaşlanma karşıtı içeriğe sahip karışımı sayesinde, cildini hem güneşten hem de yaşlanmaktan koruyor.

KARMA CİLTLER İÇİN

Nuxe'ün karma ciltler için geliştirilen yeni cilt bakım serisi Aquabella, içeriğindeki beyaz nilüfer ekstresi ile cildi nemlendirirken, yağlı bölgelerdeki bakterilerin çoğalmasını da önlüyor.

YAZA HAZIRLIK

Çok kuru ve kaşıntılı ciltler için özel olarak geliştirilen Cetaphil Restoraderm Serisi Cilt Yenileyici Vücut Nemlendiricisi, hızlı emilen ve kolay dağılan formülü ile hızlı ve uzun süreli rahatlama sağlıyor.

DUDAKLARINI KORU

Amway'in yaza özel olarak piyasaya sürdüğü Artistry™ Signature Color Şeffaf Ruj Clear Balm, sağladığı SPF 15 UVB/UVA güneş koruması nedeniyle dudak kremi veya dudak nemlendiricisi olarak da kullanılabiliyor.

KIZARIK CİLTLERE

Kızarıklığa eğilimli hassas ciltlere özel çözüm sunan Bioderma Sensibio AR Cream, özel geliştirilmiş içeriği ile kızarıklığa karşı savaşıyor, cildi yatıştırıyor ve dış etkenlere karşı koruyor.

AT ÇANTANA

Urban Care seyahat boyu ürün grubunu genişletmeye devam ediyor: Onarıcı bakım köpüğü Shake N Repair ve koruyucu UV filtresi özelliğine sahip Deniz Tuzu Spreyi ile öne çıkıyor.

KUSURLAR KAPANSIN

Tüm cilt tipleri için uygun olan Note Perfecting Pen, ciltteki yorgunluk belirtilerini azaltarak gün boyu tazelikle ışıldayan bir ten görünümü kazandırıyor.

SELÜLİTE VEDA

Elancyl Slim Design Ventre Plat, özellikle karın bölgesinde düzleşme ve toparlanma sağlarken, inceltici ve ödem atıcı özelliği ile silüeti düzeltmeye yardımcı oluyor.

EN YENİLER

KESİNTİSİZ MÜZİK

Burn Energy Drink tarafından organize edilen ve kesintisiz müzik deneyimi sunan Big Burn İstanbul Festivali, 20-21-22 Temmuz'da Beach'te gerçekleşecek.

ÇİKOLATA KEYFİ

Godiva, Ramazan'da geleneksel tatları Belçika çikolatası ile buluşturuyor; fıstıklı dolama tatlısı gibi birçok lezzeti yeniden yorumluyor.

YENİ LEZZET

Kent, bu bayram çeşitlerine bir yenisini daha ekliyor. Meyveli çeşitleriyle herkesin bayram şekerlerinin başında gelen Tofy ailesi, yeni böğürtlen lezzeti ile renkleniyor.

SAĞLIKLI SİNDİRİM

The LifeCo Organik Hindistan Cevizi Sirkesi, içeriğindeki protein ve aminoasitler sayesinde daha sağlıklı bir sindirim ve on kata kadar daha fazla yağ yakımı sağlıyor.

"BAYAN DEĞİL KADIN"

Seda Kaya Güler, A7 Kitap Yayınevi'nden çıkan *Bayan Değil Kadın* adlı kitabında, gazetecilik yıllarındaki deneyimlerini ve görüşlerine başvurulan uzmanların yorumlarını paylaşıyor.

KONFORLU TATİL

Cornelia Diamond, eğlence alanları, deniz görünümündeki havuzları, kusursuz sahili ile unutulmaz bir bayram tatili için lüksün ve konforun sınırlarını zorluyor.

HAVUZ SEZONU BAŞLIYOR

Marmaris'te yer alan Dionysos Village Hotel'in yarı olimpik sonsuzluk havuzunda yazın tadını çıkarabilir, kendini doğanın iyileştirici kollarına bırakıp, özel bakım ve masajlarla zihnini dinlendirebilirsin.

KOLAJEN ETKİSİ

Voonka Collagen Beauty Plus serisi, likit kolajen ile aynı bileşenlere sahip içeriğinin yanı sıra; bakır ve selenyum ile cilt, saç ve tırnak sağlığını desteklemeye yardımcı oluyor.

ENERJİ DEPOSU

Koska'nın sade, kakaolu, fıstıklı, fındıklı ve keçiboynuzlu helvaları, enerji deposu tahin ve pekmezi, iftar ve sahur sofralarına tat katıyor.

ŞIK SUNUMLAR

L'art du Chocolat'ın el yapımı pralin ve trüfleri, sevdiklerimizle paylaştığımız anlara en şık sunumlarıyla eşlik ediyor.

BAĞIŞIKLIĞINI DESTEKLE

Plantus Strong, bağışıklık sistemine destek oluyor. Sindirim sistemini destekleyerek hazımsızlık ve gaz problemlerinin giderilmesine yardımcı oluyor.

BEBEKLERE ÖZEL

Posh Baby by Momeasy müslinleri, özel bir dokuma tekniği ile bambunun yumuşaklığını, pamuğun emiciliği ile birleştiriyor.

AKDENİZ ETKİSİ

Paloma Hotels, Batı Akdeniz sahil bandında konumlanmış yedi farklı konseptli tesisleri ile Akdeniz yaşam tarzını ve kültürünü misafirlerine sunuyor.

GÜNEŞİN TADINI ÇIKAR

Renaissance Polat İstanbul Hotel, açık havada havuz sezonunu açıyor. Şezlonglarda negatif enerjiden arınabilir; manzarayı seyretmek istersen de çimlerin üzerinde güneşin tadını çıkarabilirsin.

NOSTALJİK RAMAZAN

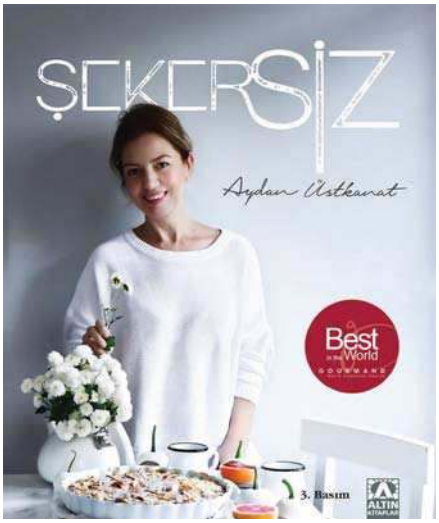
Radisson Blu ve Park Inn by Radisson Otelleri, Ramazan ayına özel şerbetleri ve leziz ana yemekleri ile misafirlerini eski zamanlara götürüyor.

İDDİALI MENÜ

Swissôtel the Bosphorus'da yer alan 16 Roof, Peru ile Akdeniz'in modern tatlarını aynı çatı altında buluşturuyor. Şef Bruno'nun imzasını taşıyan menü oldukça iddialı.

İNDİRİM FIRSATI

Mövenpick Hotel Istanbul, Babalar Günü'nde açık büfe kahvaltı eşliğinde keyifli bir gün yaşamak isteyenlere Azzur Restaurant'ta yüzde 50 indirim fırsatı sunuyor.



YENİLENEN BASKI

"En İyi Şef Yazar" ödülüne sahip Aydan Üstkanat'ın, Gourmand tarafından ödüle değer görülmüş kitabı *şekerSİZ*, yenilenen baskısı ile raflardaki yerini aldı.

TASARIM ÜRÜNLER

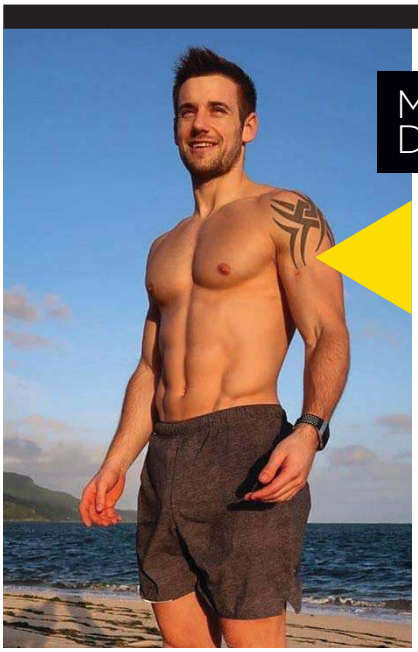
"Seni Mutlu Eden Şeyler" sloganıyla yola çıkan *www.tikka.com.tr*, tasarım kahve sunumları ve masa düzenleyicileri ile dikkat çekiyor.

TURNUVA ZAMANI

4-6 Mayıs 2018 tarihleri arasında, Yunanistan'ın Amyntaio kentinde Avrupa'nın 21 farklı ülkesinden pek çok kulübün ve sporcunun katıldığı "Uluslararası Filippos Judo Turnuvası" gerçekleştirildi.

İLHAM VERENLER

BU AY BİZİ KİMLER VE NELER MOTİVE ETTİ?



MASTER TRAINER DEDİĞİN...

Alex Crockford
Çocukluğundan beri aktif bir hayatı olan Alex Crockford, Fitness ve Egzersiz Eğitmenliği bölümünden mezun olur olmaz farklı spor salonlarında deneyim kazanmış. Kişisel Egzersiz Eğitmeni olarak hayatına devam eden Crockford, CrockFit fitness programlarının da yaratıcısı. Kişiye özel fitness programlarını web sitesinden ve 150 bin takipçisinin bulunduğu Instagram'dan paylaşıyor. @alexcrockford

İkinci yarı maratonunu Bozcaada'da tamamlayan Yayın Yönetmenimiz Sibel Yeşilçay, "Zorladı, tüketti, yordu, bitirdi ama asla vazgeçmedim, bırakmadım" demiş. Gururumuzsun Sibel! **@sibelyesilcay**

Yine New Balance Bozcaada koşusuna katılan ve 10K'lık parkuru tamamlayan Görsel Yönetmenimiz Emine Konuk Önbaş, "Demek ki ben koşamam demeyeceksin, yürüyebiliyorsan koşabilirsin de" demiş. Bravo Emine! **@eminekonukonbas**

#womenshealthtr

Dergimizi etiketleyerek paylaşılmış binlerce Instagram postu içinde kaybolmak istiyoruz. Hele kapaklarımızı görünce aşırı seviniyoruz. Biz de seni seviyoruz!

Kahvaltıda sağlıklı seçimlere -özellikle de ev yapımı fıstık ezmesine- biz de hayır diyemiyoruz. Ayrıca bu nasıl güzel bir tabak? **@tatlisdunyam**

Şüheda antioksidan deposu kâsesiyle serbest radikallere savaş açmış bile. Afiyet ve sağlık olsun! **@dytsuhedagunaydin**

Deniz, Dünya Pilates Günü'nü keyifli bir pilates seansında çektiği bu fotoğrafla taçlandırmış. **@deniz.avci**

Meral'in evde kolayca yapılabilen kalça ve bacak egzersizine bayıldık! **@sporcu_anne**

TAKİP ETMEYİ SEVİYORUZ

KİMİ?

@fooddeco
Yemek Stilistliği & Sağlıklı Tarifler
Avokado âşıkları burada mı? Yazar, yemek stilisti ve fotoğrafçısı Colette Dike, başrolde avokadonun olduğu hesabında rengârenk ve besleyici yemek tarifleri paylaşıyor. Üstelik raw veya vegan tarifler de var.

ENJOY SUNSCREEN

SUN DURING DAY

SENSITIVE & FULL SPECTRUM

HASSAS CİLTLERE ÖZEL

ÇOK HASSAS GÜNEŞ KORUMASI

Detaylı Bilgi ve internet sitesi için QR kodu cep telefonunuza okutunuz

Sizin ve çocuğunuz için çok hassas ve çok yüksek koruma oluşturan iki güneş kremi (SPF 50+)

CoQ10, Yeşil Çay, Resveratrol, B3, B5,C ve E Vitamini ile Güçlendirilmiş, Suya Karşı Çok Dayanıklı Hassas Formül

UVA + UVB

sadece eczanelerde

facebook.com/enjoysunscreen

instagram.com/enjoysunscreen

VIVATINELL UNITED KINGDOM

Enjoy is a registered trademark of Vivatinell Ltd.

e-mail: contact@vivatinell.com

Produced in the UK

The world is watching #SWATCHTHIS

swatch
SWISS MADE